SIR NA JELOVNIKU







ZAVOD ZA UNAPREĐIVANJE DOMAĆINSTVA SR HRVATSKE

SIR NA JELOVNIKU

ZAGREB 1964.

ZAVOD ZA UNAPREĐIVANJE DOMAĆINSTVA SR HRVATSKE

BRANKA ANTONČIĆ
ZLATA JAKOVČIĆ

TISAK ŠTAMPARIJE »ORBIS« - ZAGREB

SADRŽAJ

BJELANČEVINA JE ŽIVOTNO POTREBNA

SASTAVINA NAŠOJ HRANI

SIR JE BOGAT IZVOR BJELANČEVINE

PRAVILAN IZBOR HRANE — SIGURNO ZDRAVLJE

Uvjeti života i rada traže takav izbor namirnica i takav jelovnik dana, koji će svojim sadržajem stvoriti ravnotežu između trošenja snage u organizmu i unošenja energetskih tvari.

Energija se troši fizičkim radom čovjeka (hod, rad rukama, sagibanje itd.)i procesom izgaranja u organizmu (rad srca, dišnih i probavnih organa itd.).

Potrebe potrošnje u organizmu odnose se jednako na mlad organizam u razvitku kao i na organizam odrasloga, samo u načinu kako se nadoknađuje gubitak energije postoji razlika između odraslih i mladih ljudi. Hranom se dovode u ravnotežu odnosi »potreba—potrošnja«, ako ona odgovara nastalim potrebama. Hranu sačinjavaju razne namirnice, koje mogu neke više, neke manje zadovoljiti potrebe organizma.

Iz ovih je razloga potrebno dobro poznavati namirnice, kako bi se svaka namirnica uvrštavala u jelovnik dana prema svom sastavu, a u skladu sa sastavom ostalih namirnica koje se priređuju za hranu.

Ovo znanje potrebno je svakoj osobi koja nabavlja i priređuje hranu, kao i svakome tko sam bira već gotova jela koristeći se društvenom prehranom.

Pravilna ishrana je osnova zdravlja i radne sposobnosti. Svaka osoba koja priređuje hranu odgovorna je za zdravlje onih koji se tom hranom koriste. Svaki pojedinac koji sam odabire gotova jela za svoj dnevni jelovnik ravna sam svojim zdravljem.

Voditi kontrolu svoje ishrane u pravcu vlastitog zdravlja znači posjedovati znanje koje dozvoljava da svakog dana možemo odgovoriti na pitanje da li je hrana odnosno jelovnik dana dao dovoljno bjelančevine, minerala i vitamina, ugljikohidrata (šećera i škrobi) i masnoća, tj. da li je jelovnik sadržavao iz svake grupe namirnica one koje organizam dnevno treba da bi ostao zdrav:

I grupa:	II grupa:	III grupa:	IV grupa:
mlijeko	meso	voće	kruh
sir	riba	povrće	tjestenine
jogurt	perad	krumpir	šećer
	jaje	limuni	ulje
	sočivice	naranče	mast
			maslac
			margarin

MEKAN SVJEŽI SIR — JEFTIN IZVOR BJELANČEVINA

U siru je sadržana u znatnoj količini najvrednija sastavina mlijeka:

Mlječna bjelančevina

Životinjske su bjelančevine najbliže po svom sastavu organizmu čovjeka. Bjelančevine sira su prema tome sastavine koje organizam čovjeka može korisno (potpuno) upotrijebiti za izgradnju svojih stanica. Ovu vrst bjelančevina prima tijelo u mlijeku, siru, mesu, ribi i jajetu.
Mekan svježi sir proizvodi se od kiselog mlijeka, **zovu** ga i **domaći kiseli sir.** Glavni sadržaj, gruševina ovog sira je bjelančevina.

U 100 grama mekanog svježeg sira ima 17—23% bjelančevine.
Što je manje vode u siru, to je sadržaj bjelančevine znatniji. Ishrana čovjeka se ne može zamisliti bez namirnica koje sadrže bjelančevina. Iako ima bjelančevina i u biljnoj i u životinjskoj hrani, najbolje je kad su one zastupane mješovito u ishrani, tj. kad se hrana sastoji i od biljnih i od životinjskih bjelančevina. Svako pomanjkanje bjelančevina u hrani, nosi sa sobom posljedice koje su štetne po zdravlje. Pomanjkanje bjelančevina u djetinjstvu sprečava normalan tjelesni razvitak, u odraslijoj dobi vodi pak do takvog slabljenja da organizam ne može ulagati u rad potrebnu snagu.
Sadržaj bjelančevina u nekim namirnicama često je u opreci s njihovom cijenom. U mekom (svježem) siru količina bjelančevine, ove toliko potrebne sastavine, odgovara cijeni. Naime, kako

100 grama svježeg sira stoji 20 dinara,

ta je količina sira uz 100 g kruha — u prehrambeno-fiziološkom smislu dobar doručak, jer bjelančevina sira upotpunjuje bjelančevinu kruha.
Prosuđivanje namirnica s prehrambeno-fiziološkog gledišta i cijene pokazuje da je **mekan** (svježi) **sir** u odnosu na količinu i korištenje bjelančevina u organizmu **hranjiva i jeftina namirnica.** S ovog stanovišta treba **kod kupovanja prosuđivati** svaku namirnicu odnosno svako jelo: koliko se hranjivih sastavina dobije za određen novac.

TVRDI SUHI SIR — BOGAT IZVOR BJELANČEVINE

Jednostavnim sušenjem na zraku ili dimu mekan sir gubi vodu, postaje tvrđi, trajniji i teže se kvari. Čim je u siru manje vode, količina bjelančevine je znatnija.

100 grama suhog sira ima do 46% bjelančevine

Ova vrst sira ima kod nas posebno značenje u sezoni niske proizvodnje mlijeka. Sušeni sir kao proizvod visoko vrijedne bjelančevine može zamijeniti mlijeko u kritičnim mjesecima zime, kad uslijed pomanjkanja paše i neracionalnog hranjenja stoke zakaže proizvodnja mlijeka. Obrada tvrdih (suhih) sirova, koji se proizvode grušanjem pomoću sirila (labfermenta) mnogo je složenija. Tlačenjem sirnine (gruševine) da bi se istisla voda, sušenjem gruševine, zrenjem sira u specijalnim prostorijama i utjecajem različitih bakterija dobivaju se mnoge vrsti sirova koji se međusobno razlikuju bojom, ukusom (blagi, oštri, pikantni) i mirisom, uopće posebnom aromom. Među suhim, zrelim sirovima, posebno mjesto zauzimaju oni kojima se za vrijeme podsirivanja dodaju gljivice (npr. Roquefort-u, penicillium roqueforti) koje izazivaju plavu plijesan i daju siru karakterističan tek. Zanimljivo je da se npr. pronalazak sira Camembert-a (č. Kamamber) potkraj 18. stoljeća pripisuje jednoj seljakinji. Na tržnici u Vimontieru u Normandiji podignut joj je spomenik.

I ovaj je sir (Camembert) protkan plavim žilicama plijesni; ukus mu je po pećurkama.

Neki se sirovi mrve kod rezanja, npr. gorgonzola (također protkan plavom plijesni); taj je sir izrazito pikantan.

Pojedine vrsti tvrdih sirova trebaju za zrenje i po nekoliko godina, npr. parmezan sir za ribanje mora zreti najmanje 3—4 godine, ali taj proces može trajati i do 20 godina. (Zrenje je proces koji nastaje utjecajem fermenata na bjelančevine, mlječni šećer i mast u siru).

Zrenje ostavlja kod nekih sirova karakteristična oka, po kojima se može prosuditi stupanj njegove zrelosti. Ako su oka pravilno raspoređena, veličine najmanje kao trešnja (npr. kod Ementalera), tada je sir zreo. Ako se kod rezanja orosi, dosegao je stupanj, koji daje najbolji tek. Cijena tvrdih sirova koji se dobivaju zrenjem, veća je od cijene sirova koji se obično suše, ali u odnosu na količinu visokovrijedne bjelančevine, mlječnih masti, kalcija i vitamina daju ovi sirovi u manjoj količini velike hranjive vrijednosti.

suhi (tvrdi) sir u 50 grama sadrži 23% bjelančevine

(svježi (meki) sir sadrži u 100 grama 23% bjelančevine

Prema tome, 100 grama svježeg sira ili 50 grama suhog sira daju iste vrijednosti bjelančevina.

SVJEŽI SIR KAO MEĐUOBROK

Iskustva su pokazala da mali međuobrok (doručak ili užina) koji se uživa u toku rada znatno utječe na obnavljanje tjelesne i duševne snage. Naravno da njegov učinak visi o sastavu. Ova su iskustva potvrđena naučnim ispitivanjima na mnogim radnim mjestima: u školama, tvornicama i sličnim ustanovama. Pokazalo se da je aktivnost u radu (pažnja kod stroja, izdržljivost itd). porasla uzimanjem malog obroka odnosno međuobroka.

Ne smije se kod toga smetnuti s uma da međuobrok mora biti kvalitetan u pogledu hranjivih sastavina i količine. Svrha je međuobroka, da aktivizira snage za rad, a ne da ih koči (opterećivanjem probave).

Svježi sir koji sadrži i nešto masnoće izvrstan je namaz za obloženi kruh (sendvič). Ako se u namaz doda kosani crveni luk, dodaje se na taj način i vitamin C. I zelena paprika, sitno isjeckana, dobar je dodatak u pogledu vitamina i minerala. Ovim dodacima djeluje obrok ukusno i osvježujuće. Luk npr. podražuje lučenje probavnih sokova, osim toga unosi potrebnu sočnost, te se zalogaji lako gutaju. To je posebno važno ako je sir od mršavog mlijeka, s vrlo malo mlječne masti.

Svježi sir, pomiješan s vrhnjem ili maslacem, kao namaz za obloženi kruh dobar je obrok u pogledu hranjivosti. Uz spomenute dodatke u namazu obrok je obogaćen, prijatan za jelo, jer s raznim dodacima povrća i voća nikad ne dosadi, pogotovo ako se svaki dan uživa. Ima pojedinaca koji vole promjenu, a spomenuti dodaci omogućuju dnevno različitost u malom međuobroku. Iz iskustva se znade da jednolična hrana ne stimulira volju za jelo. Obrok kojemu je osnova namaz od sira, a dodatak povrće ili voće, unosi potrebnu promjenu. Već svojim vanjskim izgledom (npr. bojom povrća) pobuđuje volju za jelom.

SIR KAO JELO BRZE PRIPREME

Sir je namirnica od koje se vrlo brzo mogu pripremiti neki obroci, jer se može uživati, čim ga donesemo s tržnice, mljekarstva ili trgovine.

Kao proizvod velikih mljekara, svježi se sir prodaje u omotu od pergament-papira u određenoj težini.

Ostali mekani sirovi, kao kod nas »pionir« i topljeni sir u trokutima, prodaju se u folijama od staniola i u kutijama.

Namirnice s vlažnom površinom izložene su toliko vanjskom utjecaju prašine i insekata, da je **radi zaštite zdravlja** bilo potrebno zamatati ove namirnice u određeni papir.

Zato treba izbjegavati kupovanje svježeg sira, koji nije umotan, jer bi moglo doći do raznih infekcija.

Iz navedenih razloga ne može se dovoljno naglasiti koliko je kod kupovanja potrebno voditi računa o uvjetima čistoće u kojima se prodaje svježi sir.

Iako je svježi sir, koji se dobiva spontanim kiselenjem mlijeka zapravo kiseli sir, a sirove koji se dobivaju grušanjem pomoću sirila slatki, obje vrste daju dobrom kombinacijom dobar obrok. Taj se može postići obloženim kruhom (sendvičem), za koji kao mazivo služi svježi (mekan) sir, a kao hranjivi i ukusni dodatak zreo sir. Isti učinak daju razne vrsti sirova kod mnogobrojnih hladnih jela (tzv. hladni pladanj). Kod priređivanja hladnih jela (hladni pladanj) omogućen je izbor i kombiniranje pojedinih sirova: blagih i oštrih, mekih i tvrdih, masnih, mršavih i pikantnih (Francuzi i Švicari vrsni su poznavaoci svih vrsti sirova, te su razni sirovi njihove zemlje uobičajeni završetak objeda).

Zreli sirovi dobro se slažu kao obrok s raznim voćem, sočnim i suhim, npr. grožđem i orasima, maslinama, kruškama i jabukama. To su tečni i hranjivi obroci. Kiseline u voću ugodno ublažuju oštar tek nekih sirova.

Voće unosi potrebne vitamine i minerale. Prisustvom vitamina dobro se iskorištavaju u organizmu hranjive tvari uopće.

Uživanje sira s voćem toliko se uobičajilo da se proizvode mali ražnjići od plastične mase (10—15 cm), na koje se nabadaju kocke sira i voća naizmjence kao gotov zalogaj. Ovi ražnjići svaki u drugoj boji daju s bojom sira i voća naročito lijep izgled ovom načinu usluživanja. Ovako priređeni nose se u prikladnim plastičnim kutijama i na izlete.

Sir je jelo brzo pripreme, ali zahtijeva — osobito, ako je tvrd, zreo sir, da se dobro žvače, tada se i dobro probavlja.

SIR SVJEŽ I SUH KAO DODATAK I DOPUNA JELU

Svježi se sir upotrebljava **kao dodatni dio** za kuhanim i pečenim jelima od brašna. U kontinentalnim krajevima služi u tu svrhu kravlji i ovčji sir. U krajevima duž jadranske obale, od sjevera do juga, u tu se svrhu upotrebljava ovčji sir koji zovu **skuta.**

Skuta je vrst mladog ovčjeg sira, a dobiva se grušanjem pomoću sirila. Sadrži osim bjelančevine mlječnu mast, mlječni šećer, kalcij i vitamin A. Kod grušanja mlijeka sirilom kalcij se veže za gruševinu. Zato ovi sirovi sadrže i kalcij. Kod spontanog kiseljenja mlijeka kalcij se ne veže za gruševinu, već ostaje u sirutki.

Skuta je i kalorijski vrijedna hrana zbog prisustva mlječne masti, i prijatnog je okusa. Skutu prave duž čitave naše obale i na otocima. Sadrži vrlo malo vode. Malo je skuplja od svježeg sira.

Sir se dodaje gotovim jelima, kuhanim ili pečenim, kao punilo ili dodatak raznim savijačama, okruglicama, žgancima itd.

Što se postizava ovim dodatkom u prehrambenom pogledu?

Sirom se upotpunjuju bjelančevine brašna, tj. obroci se obogaćuju životinjskim bjelančevinama (žitarice sadrže 12—14% bjelančevine, koja nije punovaljana.)

Sirom se dakle povisuje količina bjelančevina i uspostavlja pravilan odnos između životinjske i biljne bjelančevine u hrani.

Suhi (tvrdi) sirovi imaju širu uporabu. Upotrebljavaju se ribani kao dodatak i mnogim gotovim juhama i jelima, kojima daju tek, i upotpunjuju hranjivost.

Upotreba suhog sira kao dodatne namirnice gotovoj hrani (npr. obilna upotreba sira kao dodatak tjesteninama u talijanskoj kuhinji) daje određenoj hrani izrazit tek, svojstven nekim vrstama sira.

Pojedine se vrsti sirova mogu poslužiti **na završetku obroka da ga upotpune.** Ovaj način naše prehrane primjenjuje se nakon obroka u kojem kvalitet bjelančevina ne odgovara potrebama organizma (ako npr. bjelančevine nisu punovaljane). Sitost i hranjivost, naime nije istovjetan pojam. Jela od graha npr. zasitna su, ali sama za sebe u pogledu kvalitete bjelančevine ne zadovoljavaju. Grah ima velik postotak bjelančevine (25%), ali one sve nisu punovaljane. Ploška sira nakon obroka od graha upotpunit će taj obrok u pogledu kvalitete, a i kvantitete bjelančevine.

SVJEŽI SIR U BOLESNIČKOJ HRANI

Svježi sir zauzima posebno mjesto u ishrani bolesnika i rekonvalescenata. Po kvaliteti svojih sastavina tj. po hranjivosti, lakoj probavljivosti, niskoj kaloričnosti, mliječnoj kiselini, i iskoristljivosti, predstavlja za bolesnika laganu, osvježujuću i prijatnu hranu. Već smo spomenuli, da je svježi sir proizvod mlijeka koje se uslijed vanjskih utjecaja ukiselilo ili se ugrušalo dodatkom sirišta. Sir je, dakle, hrana kod koje je proces grušanja bjelančevina već izvršen. Ta je okolnost veoma važna za osjetljiv ili bolestan želudac; pogotovo ako se uzme u obzir da se bjelančevine mlijeka moraju grušati u želucu, dok je taj posao ušteđen želucu kad uživa sir.
Za ishranu bolesnika upotrebljava se svježi sir po mogućnosti neslan. Svježi **sir osvježuje** zbog prisustva mlječne kiseline. Svježi sir je naročito dobro probavljiv.
Potrebno je naglasiti, da je u ishrani bolesnika, iz higijenskih razloga, najbolje upotrebljavati sir od pasteriziranog mlijeka.
Ima želučanih oboljenja, kod kojih svježi sir kao djetalna hrana služi općem podizanju zdravlja i bržem izlječenju bolesnika. Svježi se sir primjenjuje kao sastavni dio dijete i kod raznih drugih bolesti, npr. kod infekciozne žutice. Bogat mliječnim bjelančevinama, koje se dobro iskorištavaju, **svježi sir** može u dijeti bez mesa i jaja služiti kao **zamjena mesnim bjelančevinama** i bjelančevinama jajeta te dati materijal za izgradnju i nadomještanje stanica u organizmu.
Zbog relativno niske kaloričnosti (ima dosta vode) **svježi sir** koji se dobiva kiselenjem **ne deblja.** Radi toga ima svoju vrijednost kao namirnica koja ne povećava težinu.
U ishrani rekonvalescenata primjenjuju se blagi sirovi, tj. sirovi s malo soli i jednostavnije obrade (mekani sirovi). Kod rezanja daju ovi sirovi lijepe ploške, čime se postizava ukusni izgled obroka. Ukusno posluživanje utječe povoljno na volju za jelom kod bolesnika i kod rekonvalescenata.
Sir je lagana hrana i za djecu. U tu se svrhu proizvode posebne vrsti sira za malu djecu. Sir se dodaje kašicama, da bi se povisila hranjiva vrijednost dječje hrane.

ODLAGANJE SIRA

U hladnjaku

U hladnjaku postoje razne zone hladnoće. Uvijek treba odabrati onu hladnoću koja najbolje odgovara određenoj namirnici.
Budući da svježi sir sadrži prilično vode, odgovara mu hladnoća srednjeg dijela hladnjaka. U gornjem dijelu sir promrzne tj. vlaga se u njemu pretvara u ledene iglice (kristale leda). Takav sir gubi na ukusu, nije ugodan, a niti zdrav za jelo. Da bi se mogao jesti mora odstajati neko vrijeme izvan hladionika.

Sir se odlaže u hladionik u plastičnim kutijama s poklopcem ili u dobro poklopljene posude.
Nepokriven svježi sir pušta vlagu u hladionik, brzo se usuši i gubi na teku. Pravilno spremljen sir može se održati i nekoliko dana, a da ostane tečan. Ipak se ne preporučuje da se u hladioniku drži predugo, jer i dobro zatvoren pušta vlagu, koja se hvata po stijenkama kutije kao rosa. Suhi (zreli) sirovi su vrlo osjetljivi na prehladnu okolinu, jer i oni gube vlastitu vlagu. Budući da vlage imaju mnogo manje od svježih sirova, brzo se osuše i postaju tvrdi i neprijatni za jelo. Suhi (tvrdi) sirovi spremaju se u pretinac, koji je specijalno za to određen na vratnici hladionika. Pretinac se zatvara poklopcem automatski. U nekim hladionicima označeno je to posebnim napisom na poklopcu. Na tom mjestu hladnoća odgovara siru, ali samo za koji dan. Dulje zadržavanje toliko osuši sir, da ga učini neuporabivim.
Međutim, ako se sir umota u aluminijsku foliju i stavi u plastičnu vrećicu, održat će se uslijed hladnoće njegova svježina, a vrećica će ga čuvati da se ne osuši. Pola sata prije upotrebe treba sir izvaditi da zadobije temperaturu sobe. Tada će on opet zadobiti svoj puni ukus i aromu.

Izvan hladnjaka

Poznato je, da se suhi (zreli) sir održi u većem komadu, ako se načeti dio pokrije krpom namočenom u slanu vodu. Sir se može održati svjež, sočan i aromatičan, ako ga umotamo u krpu namočenu u vino i stavimo u zemljani sud na hladno mjesto.
Svježi se sir običaje čuvati u podrumu (ali za kratko vrijeme), a spuštaju ga ljeti i u zdenac.
Ne valja zaboraviti da svježi sir lako navuče mirise, ako se nalazi blizu namirnica s osobito jakim mirisom, odnosno u okolini s lošim mirisom. Neki suhi (tvrdi) sirovi s izrazito jakim mirisom, prenose taj miris lako na druge namirnice.
Iz svih tih razloga moraju se i svježi i suhi sirovi spremati pokriveni.

PROIZVODNJA SIRA

stara je nekoliko tisuća godina. Poznavali su je Egipćani (2500 godine p. n. e.), stari Grci i Rimljani. Rimljani su već sladokusci u izboru i uživanju sira koji je obilno pritjecao u Rim iz raznih pokrajina prostranog rimskog carstva. Sir kačkavalj bio je poznat još u starom Rimu, te mu i ime u maloj jezičnoj izmjeni (cacio cavallo, čitaj kačo kavalo) potječe iz davnih vremena.
Danas su kao najpoznatiji proizvođači sira na prvom mjestu Švicarska, Italija, Francuska, Holandija, Danska. I mnoge druge zemlje s naprednim mljekarstvom bave se proizvodnjom sira.

Švicarski ementalac, talijanski parmiđan i gorgonzola, francuski roquefort, holandski edamer, danski danublu (plavi sir) i elbo (izvana crvene kore) prešli su granice zemlje svog porijekla. Danas se ove vrste sirova proizvode i kod nas. Valja ipak naglasiti specifičan ukus originalnih sirova. Švicarski ementalac npr. dobiva svoj fini ukus i aromu ishranom krava travom i sijenom alpskih livada, kojih se biljni pokrov odlikuje svojom specifičnošću, zatim specijalnom obradom stručnjaka sirara, koje iskuštvo prenose rodbinskim redom od starijih na mlađe.

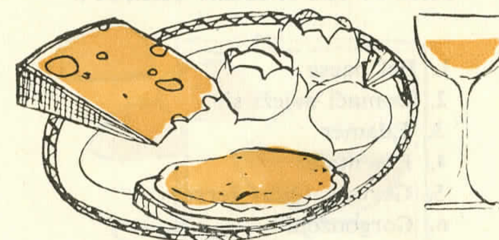
Ementalac se siri u kolutovima i do 90 kg težine, a za izvanredne zgode (npr. izložbe) i do 150 kg. Koliko znanja, iskustva i pomnjive obrade treba posvetiti ovako velikim kulutovima sira, koliko pažnje kod okretanja za vrijeme soljenja i zrenja, da bi se dobio kvalitetan proizvod! Kod nas se sirovi proizvode i u kućnoj radinosti. Ima ih oko 30 vrsti: npr. lički škripavac, lička basa, podravske prgice itd. U nekim krajevima kuhaju domaći svježi sir s vinom, da bi se dobio trajniji proizvod. Prema gustoći kuhanja može se takav sir mazati ili čvršće kuhan i rezati.

U Švicarskoj je kuhani sir nacionalno jelo, vrlo popularno, poznato pod imenom fondue (čitaj fondi). U njega umaču četvorine kruha na dugim viljuškama, a jedu ga i umakanjem suhog mesa (isto rezanog u četvorine). Naša sirarska industrija snabdijeva naše tržište velikim brojem sirova poznate i priznate kvalitete.

HRANJIVA VRIJEDNOST SIRA u 100 grama

Sastavine	Mekan svježi sir	Suhi (zreo) sir
Kalorija	97	242
Bjelančevina (proteina)	17 g	46 g
Masti	1,2 g	4 g
Ugljiko-hidrata (mlječ. šećera)	4, g	4 g
Kalcija (vapna)	104 mg	1290 mg
Željeza	4 mg	1,8 mg
A-vitamina	40 I. J.	180 I. J.
Tijanin } grupa B-vitamina	0,02 mg	0,2 mg
Riboflavin } grupa B-vitamina	0,83 mg	0,3 mg
Nijacin } grupa B-vitamina	0,2 mg	0,1 mg

Vrijednost vitamina A izražava se u Internacionalnim Jedinicama (kratica: I. J.)



UPUTE ZA PRIPREMANJE JELA OD SIRA

(mekog i tvrdog)

Mjere su predviđene za 4 osobe

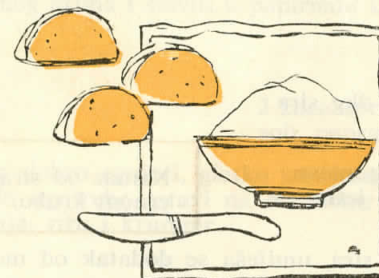
SIROVI NA NAŠEM TRŽIŠTU

1. Bel paese
2. Domaći svježi sir
3. Edamer
4. Ementaler
5. Gervais (čitaj žerve)
6. Gorgonzola
7. Grojer (zovu ga i grijer)
8. Gouda (čitaj gauda)
9. Kačkavalj
10. Liptauer
11. Paški sir
12. Parmezan (zovu ga i parmiđan)
13. Romadur
14. Roquefort (čitaj rokfor)
15. Somborski (u kačicama)
16. Topljeni sir
17. Trapist
18. Dimljeni sir
19. Schwarzenberg (čitaj švarcenberg)
20. Užički kajmak
21. Dječji sir

JELA OD SVJEŽEG KRAVSKOG SIRA

Hladna slana jela:

Temeljna smjesa za namaz
Namaz s povrćem
Namaz s mesom
Namaz s ribom
Namaz s majonezom
Začinjen sir
Umak
Začin za salatu
Punjene rajčice
Punjena salama



DOMAĆI KRAVSKI SIR

Kravski se sir može pripremiti od kiselog mlijeka i kod kuće. Od litre mlijeka dobije se oko 15 dkg sira. Kiselo mlijeko se polagano ugrijava (na rubu štednjaka) na toplinu oko 35°. Kad se odijeli sirutka, a mlijeko stisne, ulije se u vlažnu vrećicu od platna, da bi se tekućina ocijedila. **Sir od mliječnog praška,** priprema se na isti način. Najprije se načini mlijeko (na 1 l vode 15 dkg mliječnog praška) doda 1—2 žlice kiselog vrhnja, da bi se ukiselilo. Dalje se postupa kao kod svježeg mlijeka.

Namaz od sira (temeljna smjesa)

30 dkg sira
3—5 žlica mlijeka ili vrhnja
soli po ukusu

Dodatkom vrhnja u temeljnu smjesu povećava se njena hranjiva vrijednost i poboljša ukus namaza.

Sir se sa viljuškom dobro zgnječi i s jednim dijelom mlijeka (koje se malo ugrije) glatko izmiješa. Doda se ostalo mlijeko (ili vrhnje) i sol. Ovakav namaz služi i kao podloga za sendviče.

Namaz s povrćem
(vitaminski sir)

Temeljna smjesa od 30 dkg sira

Dodaci:

1 žlica kosanog luka
1 žlica soka od svježih rajčica (ili ukuhanih)
1 žlica kosanih rotkvica
1 žlica kosanog peršunova lišća
1 žlica sitno rezanog vlasca

> Za namaze kao i ostala jela mekani se sir izradi, tj. protisne kroz sito (pasira) ili se viljuškom izmrvi i s dodacima glatko izmiješa.

U pripremljenu temeljnu smjesu od sira umiješaju se svi navedeni dodaci.

Namaz s mesom

Temeljna smjesa od 30 dkg sira

Dodatak:

10 dkg pećenog kosanog mesa (ili šunke, ili salame, ili jetrenjače)

> Namaz od sira najbolji je na crnom kruhu.

U temeljnu smjesu od sira, umiješa se dodatak od mesa.

Namaz s ribom

Temeljna smjesa od 30 dkg sira

Dodatak:

2 kosane slane sardelice ili
4 kosane sardine
kosanog peršunova lišća

> Hladna jela od mekog sira, slana i slatka, mogu se dati za svaki obrok.

U temeljnu smjesu od sira umiješa se riba.

Namaz s majonezom

Temeljna smjesa od 30 dkg sira

Dodaci:

3 žlice čvrstog majoneza (gotovog)
1 žlica kosanog luka
1 žlica kosanih kiselih krastavaca
1 žlica ribanog hrena
1 žlica kosanih sardina
1 mala oguljena, kosana jabuka

> Samo potpuno svjež sir daje kvalitetno jelo.

U temeljnu smjesu od sira umiješa se najprije majonez a zatim ostali dodaci. Namaz se može pripremiti samo s majonezom.

Začinjen sir (domaći liptauer)

Temeljna smjesa od 30 dkg sira
1 žličica senfa
soli po ukusu

Dodaci:

5 dkg maslaca ili margarina
1 žlica kosanog luka
1 žlica kosanog peršunova lišća (ili vlasca)
1 žličica crvene paprike

> Svježi kravski sir je izvor jeftinih bjelančevina.

U temeljnu smjesu umiješaju se svi navedeni dodaci. Sir se poslužuje na tanjuru ili namazan na ploške kruha. Mogu se načiniti male kuglice, omotati u mrvice crnog kruha i staviti u papirnate košarice.

Umak od sira

15 dkg sira
2—4 žlice vrhnja
2 žlice čvrstog majoneza (gotovog)
soli, papra i senfa po ukusu

Sir se viljuškom dobro zgnječi, glatko izmiješa s vrhnjem i doda majonez. Umak se do upotrebe ostavi na hladnome mjestu. Poslužuje se uz meso, kuhana jaja, rižu i krumpir.

Začin za salatu

15 dkg sira
2 žlice čvrstog majoneza
4—6 žlica mlijeka
soli, papra i limunova soka

> Za hladna jela od mekog sira (namaze, umake, kreme), uzme se mekaniji sir.

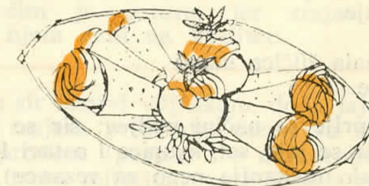
U izrađen sir doda se majonez, glatko izmiješa i razrijedi mlijekom. Začin treba biti rijedak kao preliv a služi za salatu od krumpira, cvjetače, tjestenine, jaja i slično.

Punjene rajčice

8 rajčica (zrelih, čvrstih, manjih)

Nadjev:

20—25 dkg sira
1—2 žlice vrhnja
soli
1 žlica ribanog hrena
1 žličica senfa
1 žličica kosanog vlasca ili peršunova lišća



Rajčice se operu, obrišu i kapice odrežu. Zatim se oprezno izdubu, malo posole i napune nadjevom. Nadjev: protisnuti se sir glatko izmiješa s vrhnjem, posoli i dodaju ostali sastojci. Nadjevene rajčice ostave se do

upotrebe na hladnome mjestu. Posluže se s crnim kruhom uz čaj ili pivo. Izmjena: Ovim se nadjevom mogu napuniti **tuljčići od salame** (10—12 tankih ploški salame se oguli, na jednoj strani zarežu do polovine i saviju u tuljke).

Topla slana jela:

Rezanci sa sirom

30—40 dkg rezanaca (gotovih)
25—30 dkg sira
10 dkg suhe slanine
2 dkg masti

Tjestenina se kuha u mnogo vrele vode. Kad je kuhana zalije se sa ½ l hladne vode. Ne ispire se!

Sir se viljuškom zdrobi. Slanina se izreže na male kockice. Rezanci se skuhaju i ocijede. Dok se kuhaju slanina se isprži, a tepsija ili vatrostalna zdjela namaže sa masti. U vatrostalnu zdjelu se stavi polovica rezanaca i sira i polije s polovicom ispržene slanine. Doda se i drugi dio rezanaca i sira i začini ostatkom slanine. Jelo se na štednjaku ili u pećnici dobro ugrije i posluži sa zelenom salatom.

Jastučići

Tijesto:
30 dkg brašna
1 jaje
soli
1 mala žličica masti
vode

Nadjev:
30 dkg ocijeđenog sira
3—4 žlice vrhnja
1 jaje
1 žličica (puna) krupice
soli

Najprije se načini nadjev: sir se protisne i glatko izmiješa s vrhnjem, doda se jaje, sol, krupica i ostavi 15 minuta da miruje. Umijesi se tijesto (malo mekanije nego za rezance), razdijeli u dva dijela i svaki tanko razvalja. Na jedan dio stave se hrpice nadjeva, a rubovi se namažu bjelanjkom. Nadjeveni se dio pokrije drugom izvaljanom polovinom i rubovi tijesta stisnu prstima. Kotačićem se izrezuju jastučići i skuhaju u slanoj vodi. Začine se mrvicama isprženim na masti. Mogu se poslužiti i sa šećerom.

Štrukli

Tijesto:
25 dkg brašna
1 žlica ulja
$^1/_8$ l mlake slane vode

Nadjev:
2 dkg masti
40 dkg ocijeđenog sira
1 dl vrhnja
1—2 jaja
soli
5 dkg masti
4 dkg mrvica

Umijesi se tijesto i pusti da pokriveno miruje dok se pripremi nadjev. Za nadjev se sir razmrvi viljuškom, doda jaje, vrhnje i sol te glatko izmiješa. Tijesto se valjkom rastanji, namaže rastopljenom masti i razvuče (ne pretanko). Okrajci se odrežu i upotrijebe kao trganci za juhu. Trećina tijesta namaže se nadjevom i savije. Kuhačom se razdijeli u jednake komade, razreže, a krajevi stisnu. Štrukli se kuhaju u kipućoj slanoj vodi oko 15 minuta. Ocijede se i začine isprženim mrvicama. Poslužuju se sa salatom ili varivom od zelenog povrća.

Savijača u ubrusu

(od krumpirovog tijesta)

Tijesto:
½ kg krumpira
3 dkg masti
1 jaje
soli
15 dkg brašna



Nadjev:
30 dkg ocijeđenog sira
1 jaje
soli
2 dkg omekšanog maslaca
ili margarina

Začin:
5 dkg masti
4 dkg mrvica

Kuhana tjestenina se jede čim je gotova, jer stajanjem gubi na kvaliteti.

Krumpir se skuha u ljusci. Za nadjev se sir izmrvi viljuškom, doda jaje i sol i potom glatko izmiješa. Ako je smjesa prečvrsta, razmekša se s maslacem. Kuhani krumpir se oguli, protisne (pasira) i s navedenim dodacima umijesi. (Tijesto od krumpira treba mijesiti brzo i odmah ga oblikovati). Razvalja se do debljine od oko 1 cm, namaže nadjevom (rubovi se ne mažu), savije se, zamota u vlažan ubrus i kuha u kipućoj slanoj vodi 20—25 minuta. Izvadi se, stavi na ugrijani tanjur, začini isprženim mrvicama i izreže na ploške. Poslužuje se uz varivo ili umak od rajčica.

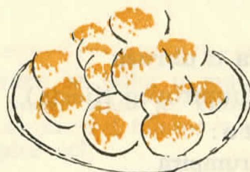
Kuhani uštipci

¾ kg krumpira
3 dkg masti za tijesto
1 jaje
soli
15 dkg brašna
25 dkg sira (dobro ocijeđenog)
5 dkg masti za začin
4 dkg mrvica

Kuhana, pečena i pržena jela od sira uspiju najbolje, ako je sir dobro ocijeđen.

Krumpir se skuha u ljusci, oguli i protisne (pasira). Sir se također pasira. Krupir se sa masti, jajetom, soli, sirom i brašnom brzo umijesi. (Ako je premekano, doda se još malo brašna). Tijesto se oblikuje kao valjak koji se reže u jednake kao prst debele ploškice. Uštipci se kuhaju u slanoj vodi 10'. Ocijede se i začine mrvicama isprženim na masti. Daju se uz varivo, uz umak od rajčice ili zelenu salatu.

Okruglice



3—4 dkg maslaca ili margarina
40 dkg dobro ocijeđenog sira
1—2 jaja
12 dkg krupice
2—3 žlice brašna
soli
5 dkg masti za začin
4 dkg mrvica ili
ribanog sira

Jedna okruglica se skuha za pokus; ako se raspadne doda se još malo brašna.

Sir se protisne kroz sito. Maslac se izmiješa sa žutanjcima, potom doda sir, krupica i brašno. Sve se promiješa i ostavi da stoji pokriveno oko 15 minuta. Prije kuhanja umiješą se u smjesu čvrst snijeg od bjelanjaka. (Iz ove se količine načini 8 okruglica).
Okruglice se oblikuju mokrim rukama ili se žlicom izrezuju i kuhaju polagano u kipućoj slanoj vodi, dok se ne dignu na površinu. Nakon toga se ostave u vodi (koja ne treba vreti) još 10 minuta. Ocijede se, začine na masti isprženim mrvicama, ili se preliju vrućom masti i pospu ribanim sirom. Okruglice se mogu preliti i vrhnjem. Poslužuju se odmah. Uz njih se daje zelena salata ili variva od zelenog povrća.

Pržene kobasice od sira

3 dkg maslaca ili margarina
1—2 jaja
soli
30 dkg ocijeđenog sira
4—5 žlica brašna

Za prženje:
5 dkg brašna
1 jaje
10 dkg mrvica
10 dkg masti ili ulja

Maslac se s jajima dobro izmiješa; sir se protisne kroz sito, stavi u maslac, posoli i s brašnom brzo umijesi. (Smjesa se ne smije lijepiti) Na dasci se smjesa oblikuje u valjak, izreže na jednake komadiće, prave male kobasice, omotaju u brašnu, razmućenom jajetu i mrvicama, te prže na vrućoj masti. Pržene kobasice od sira poslužuju se uz varivo ili zelenu salatu.

Pečeni nadjeveni uštipci

Tijesto:
35 dkg krumpira
5 dkg maslaca ili margarina
25 dkg sira
2 žlice brašna
1 žutanjak
soli

Nadjev:
bjelanjak
3 žlice ribanog sira
soli i papra
1 žlica kosanog vlasca

Krumpir se skuha u ljusci. Sir se protisne kroz sito. Kuhani krumpir se oguli, pasira i s maslacem (koji se malo omekša), sirom, žutanjcima (malo žutanjka se ostavi za namaz) i soli, brzo umijesi tijesto srednje tvrdoće i ostavi na hladnom mjestu. Nakon pola sata se razvalja na brašnom posutoj dasci, i izrezuju manji okrugli uštipci, koji se poslažu na slabo omašćen lim i namažu žutanjkom koji se s malo vode razrijedi. Uštipci se peku u vrućoj pećnici. Dotle se pripremi nadjev: u čvrst snijeg od bjelanjka, umiješa se ribani sir, sol, papar (po ukusu) i vlasac. Pečeni se uštipci s nadjevom po dva sastave, stave natrag u pećnicu da se dobro ugriju i odmah iznesu na stol, uz čaj, rotkvice ili svježe rajčice.

Pečena savijača

Tijesto:
25 dkg brašna
1 žlica ulja
$^1/_8$ l mlake slane vode
ili
(9 listova gotovog tijesta)
6 dkg masti

Nadjev:
½ kg ocijeđenog sira
1—2 žutanjka
soli
1 dl kiselog vrhnja
snijeg od bjelanjka

Umijesi se tijesto i pusti da pokriveno miruje. Pripremi se nadjev: sir se izmrvi, potom sa žutanjcima i vrhnjem glatko izmiješa i posoli. Istuče se čvrst snijeg i umiješa u nadjev. Tijesto se razvuče i malo prosuši. (Listovi gotovog tijesta sastave se u jedan veliki list i malo navlaže mlijekom ili vodom). Poškropi se rastopljenom masti, a zatim se jedna trećina namaže nadjevom, savije, stavi u namazanu tepsiju, odozgor namaže i peče u dobro ugrijanoj pećnici. (Nadjeveno tijesto se može izrezati u komade i poslagati u tepsiju tijesno jedno do drugoga). Za slatku se savijaču u nadjev doda šećer po ukusu i grožđice).

Palačinke sa špinatom

Lijevano tijesto:
1 jaje
15 dkg brašna
3 dl mlijeka
soli
4 dkg masti

Nadjev:
20 dkg špinata
25 dkg sira
1 žutanjak
1 bjelanjak
sol
3—4 žlice vrhnja

Preliv:
2 dl vrhnja
4 žlice ribanog sira

Načini se glatko lijevano tijesto i pusti da stoji dok se pripremi nadjev. Špinat se brzo opere, dobro ocijedi i samelje ili sitno skoše. Sir se izmrvi, potom sa žutanjkom i vrhnjem glatko izmiješa i posoli. Doda mu se špinat i čvrst snijeg od bjelanjka. Peku se palačinke (iz ove količine izađe 8—10 komada), usput nadjevaju i slažu u namazanu tepsiju ili vatrostalnu zdjelu. Preliju se vrhnjem, pospu sirom i prepeku u vrućoj pećnici oko 20 minuta. Poslužuju se odmah.

Jelo od krumpira sa sirom

1 kg krumpira
40 dkg sira
soli
15 dkg suhe slanine

Krumpir se opere i skuha u ljusci. Sir se izmrvi. Slanina se izreže na tanke listiće. S jednim dijelom slanine obloži se mala tepsija ili vatrostalna zdjela. Krumpir se oguli i izreže u ploškice. Polovina od količine krumpira stavi se na slaninu, posoli, pospe sirom i pokrije drugim dijelom krumpira. Ponovno se posoli i obloži ostatkom slanine. Jelo se peče u pećnici oko 25', dok se slanina rastopi i zapeče.

Popečci od zobenih pahuljica

2 žlice ulja
mali komadić luka
peršunova lišća
¼ l mlijeka
1—2 cijela jaja
soli
¼ kg zobenih pahuljica
15 dkg svježeg kravskog sira
5 dkg sira za ribanje
mast ili ulje za pećenje

Luk i peršun se sitno skošu i poprže na vrućem ulju. Naliju se hladnim mlijekom, maknu s vatre, umiješaju jaja, sol, zobene pahuljice i smjesa ostavi na hladnom mjestu. Sir se protisne (pasira) i umiješa u ohlađeno. Suhi se sir izriba, tepsija se ugrije i namaže uljem. Oblikuju se popečci, omotaju u ribanom siru, slože u tepsiju jedan do drugoga i peku u pećnici oko 20'. (Kad su s doljnje strane pečeni, oprezno se okrenu). Daju se s umakom od rajčica i prženim krumpirom.

Lisnato tijesto od sira

Tijesto:
15 dkg brašna
15 dkg margarina ili maslaca
15 dkg dobro ocijeđenog sira
soli

Nadjev:
10 dkg šunke ili suhog mesa
1 žlica vrhnja
soli i papra

Maslac se malo omekša. Sir se pasira (protisne). U brašno se stavi maslac i sir, brzo umijesi i ostavi na hladnome pola sata. Za nadjev se šunka samelje i s vrhnjem, soli i paprom izmiješa. Tijesto se tanko razvalja, složi kao ubrus, i još dva puta isto ponovi. Konačno se razvalja, izreže u četvorine (8 cm) koje se nadjenu nadjevom i saviju u tuljčiće ili po volji. Stave se na namazani lim i peku na jačoj toplini. (Tuljčići se mogu nadjevati i s marmeladom. U tom se slučaju kad su pečeni pospu sa šećerom).

Hladna slatka jela:

Sir s voćem (tekuće jelo)
Sir s voćnim sokom
Slatki namaz
Krema od sira s jabukama
Sir s pudingom
Voćna krema s želatinom



Sir s voćem

Temeljna smjesa:
30 dkg sira
3 dl mlijeka
6 dkg šećera

Dodatak:
30 dkg jagodičava ili koštićava voća, ili
sok od ½ limuna
i ½ naranče

Za temeljnu smjesu sir se protisne kroz sito. Ako se izradi s jednim dijelom mlijeka (koje se malo ugrije), ne treba ga pasirati. U izrađeni sir umiješaju se ostali dodaci i šibom za snijeg (ili u mikseru) tuče u masu dok postane kao vrhnje. Dodatak: Voće se opere, očisti i dobro ocijedi, usitni, i umiješa u sir. Smjesa se puni u čaše ili zdjelice i ostavi do upotrebe na hladnome mjestu. Sir s voćem može se posuti i sa ribanom čokoladom.

Sir s voćnim sokom

30 dkg sira (potpuno svježeg)
1½ dl voćnog soka (prema god. dobi)
6 dkg šećera
1 žličica limunova soka

Hladna slatka jela od sira mogu se dati uz svaki obrok.

Sir se protisne (pasira), doda mu se voćni sok, šećer i limunov sok te se šibom za snijeg tuče dok ne postane glatko i pjenušavo. Stavi se u čašice i ukrasi komadićima voća od kojeg je pripremljen sok. U smjesu od sira može se na kraju umiješati 1 dl tučenog slatkog vrhnja.

Slatki namaz

30 dkg sira
5 dkg maslaca
8 dkg šećera u prahu
1 žutanjak (potpuno svjež)
1 žličica soka od limuna
1 bjelanjak
bijeli kruh ili prepečenac
5 dkg oraha ili 1 banana

U omekšani se maslac protisne sir, doda šećer, žutanjak, sok od limuna, malo soli i sve se dobro izmiješa. Od bjelanjka se istuče čvrst snijeg i njime prorahli smjesa od sira. Ploške kruha se obilno namažu slatkim namazom, pospu kosanim orasima ili oblože ploškicama banana.

Krema od sira s jabukama

30 dkg sira
⅛ l vrhnja
6 dkg šećera
30 dkg jabuka
½ limuna
1—2 žlice ruma
4 dkg šećera

U protisnuti (pasirani) sir se doda vrhnje i šećer; šibom za snijeg se dobro miješa dok bude kao krema. Jabuke se operu, ogule, izribaju na štapiće, izmiješaju s limunovim sokom, rumom i šećerom, metnu u zdjelu, pokriju kremom od sira i metnu na hladno. Krema od sira s jabukama može se dati za svaki obrok.

Sir s pudingom

30 dkg sira (ocijeđenog)
1—2 dl mlijeka
5 dkg šećera
1 vrećica pudinga od vanilije
¼ l mlijeka
5 dkg šećera s vanilijom
1 žutanjak

Skuha se puding prema uputi (na vrećici). Kad uzavre, makne se s vatre, umiješa žutanjak i pusti da ohladi. Sir se pasira i s mlijekom i šećerom dobro izmiješa. Ohlađen puding dodaje se u sir (žlica po žlica) i napuni u zdjelice ili čaše. Jede se ohlađeno uz voćni sok. (Od preostalog bjelanjka može se načiniti pjena sa šećerom i time ukrasiti krema).

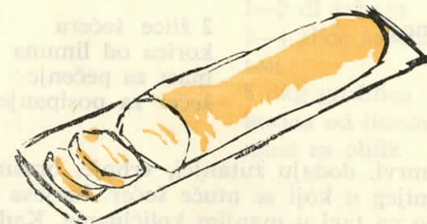
Voćna krema s želatinom

30 dkg sira (nemasnog, ocijeđenog)
6 dkg šećera
1 vrećica vaniljnog šećera
1½ dl slatkog vrhnja
3 lista bijele želatine
3 žlice vode
20 dkg jagoda
8 piškota

U pasirani sir se doda šećer i slatko vrhnje (½ dl vrhnja se ostavi za ukras), te šibom za snijeg miješa dok postane pjenušavo. Želatina se u toploj vodi rastopi i uz miješanje ulijeva u smjesu od sira. Zatim se dodaju jagode (ako su krupnije, izrežu se). Jedan veći oblik ili 4 mala namažu se iznutra uljem, ocijede, napune pripremljenom kremom i metnu na hladno da se smjesa skruti. Prije nego će se krema iznijeti na stol, istrese se na tanjuriće, ukrasi tučenim slatkim vrhnjem i okruži piškotama.

Topla slatka jela:

Okruglice sa šljivama
Prepečene palačinke
Drobljenac
Pečena savijača
Sirnici (pržene pogačice)
Nabujak s jabukama
Savijača od dizanog tijesta
Narodni kolač od dizanog tijesta
Kolač s jabukama
Pita
Torta



Okruglice sa šljivama

6 dkg omekšanog maslaca ili margarina
soli
30 dkg dobro ocijeđenog sira
1—2 cijela jaja
15 dkg brašna
½ kg šljiva
5 dkg masti
4 dkg mrvica
5 dkg šećera

U zdjeli se maslac, pasirani sir, sol i jaja glatko izmiješaju. Doda se brašno i brzo umijesi. Tijesto se istrese na dasku koja se dobro pospe brašnom. Rastanji se na 1 cm debljine, izreže u tako velike kvadratiće,

da se u svaki može umotati šljiva. Slana voda za kuhanje okruglica neka već vrije, dok se one oblikuju. Kuhaju se vrlo polagano i nepokriveno oko 10'.

Na masti se isprže mrvice, na njih polože ocijeđene okruglice. Šećer se stavi na tanjurić i dade uz jelo.

Prepečene palačinke

Tijesto:	Nadjev:	Preliv:
1 jaje	30 dkg sira	1 dl vrhnja
15 dkg brašna	3—4 žlice vrhnja	1 dl mlijeka
3 dl mlijeka	1 jaje	3 dkg šećera
soli	5 dkg šećera	
mast za pečenje	kosana korica od limuna	

Od jaja, brašna, mlijeka i malo soli načini se glatko tijesto i ostavi da stoji dok se pripremi nadjev. Sir se izmrvi, glatko izmiješa s vrhnjem, doda žutanjak, šećer, malo soli, korica od limuna i čvrst snijeg od bjelanjka.

Peku se palačinke (izađe oko 10 komada) i nadijevaju. Slažu se u vatrostalnu zdjelu ili malu tepsiju, preliju vrnjem, mlijekom i šećerom (koje se zajedno izmiješa) i prepeku u vrućoj pećnici oko 20'. Ako su palačinke sa sirom glavno jelo, količina se povisi.

Drobljenac

40 dkg sira (ocijeđenog)
2 žutanjka
1/8 l vrhnja
3 žlice brašna
2 bjelanka
2 žlice šećera
korica od limuna
mast za pečenje
šećer za posipanje

Sir se viljuškom izmrvi, dodaju žutanjci, vrhnje, brašno, kosana korica od limuna i čvrst snijeg u koji se utuče šećer. Smjesa se stavi u namazani oblik ili se peče na tavi u manjim količinama. Kad je pečeno usitni se, stavi na tanjur, pospe šećerom i posluži toplo uz kompot.

Sirnici (pržene pogačice)

40 dkg dobro ocijeđenog sira
1—2 jaja
1—2 žlice vrhnja
soli
2 žlice brašna
1 žlica šećera
mast za prženje
šećer za posipanje

Sir se protisne (pasira), i sa jajem i vrhnjem glatko izmiješa, zatim se doda malo soli, brašno i šećer. Žlicom se uzima smjesa, rastanji u male

pogačice, koje se prže u vrućoj masti ili ulju. Dok su sirnici vrući pospu sa šećerom i odmah iznesu na stol. (Mogu se po dva sastaviti s marmeladom.) Daju se uz ručak.

Nabujak s jabukama

40 dkg sira
40 dkg jabuka
3 jaja
soli
12 dkg šećera
12 dkg krupice
1 omotić praška za pecivo
korice od limuna
šećer za posipanje

Sir se protisne kroz sito, jabuke se oguľe i izribaju na tanke ploške. Od bjelanjaka se stuče čvrst snijeg. Žutanjci se sa šećerom pjenušavo izmiješaju, doda se malo soli, kosana korica, sir, krupica (izmiješana praškom), jabuke i snijeg. Smjesa se stavi u namazani vatrostalni oblik i peče kod umjerene topline oko ½ sata. Pečeni nabujak se pospe šećerom, izreže i vruć iznese na stol.

Savijača od dizanog tijesta

Tijesto:	Nadjev:
½ kg brašna	40 dkg sira
3 žlice rastopljene masti, ulja ili masla	1 jaje
1—2 žutanjka	1—2 dl vrhnja
3 dl mlijeka	3—4 žlice šećera
3 dkg pjenice	soli
3 žlice šećera	5 dkg grožđica
soli	korica od limuna
korice od limuna	mast za oblik

U brašno se stavi mast, sol, šećer, žutanjci, kosana korica od limuna i pjenica (rastopljena u malo mlakog mlijeka). Miješa se i dodaje ostalo toplo mlijeko, da se dobije mekanije tijesto koje se glatko izradi i ostavi da se pokriveno diže.

Za nadjev se sir izmrvi, miješa s vrhnjem i jajem u glatku masu, doda šećer, grožđice, korica od limuna i snijeg od bjelanjaka (koji su preostali od tijesta). Nadjev nesmije biti premekan. Tijesto se razvuče na debljinu prsta, namaže nadjevom, savije i stavi u namazanu tepsiju. Odozgo se namaže žutanjkom koji se razrijedi mlijekom ili vodom. Savijača se mora dizati oko 20' i peče se kod umjerene topline oko 1 sat.

Narodni kolač od dizanog tijesta s makom

Tijesto:

2 dkg pjenice
1/8 l mlijeka (mlakog)
½ kg brašna
6 dkg rastopljene masti
1 cijelo jaje
8 dkg šećera
soli, mlijeka po potrebi

Nadjev:

35 dkg sira (ocijeđenog)
2 žutanjka
1/8 l vrhnja

korice od ¼ limuna
10 dkg šećera
10 dkg grožđica
1 žlica mrvica
snijeg od 2 bjelanjka
2 dkg šećera
2 dkg maslaca za mazanje
šećer za posipanje
smjesa od maka: (10 dkg maka mekano se skuha sa šećerom i mlijekom)

Pjenica se u mlijeku rastopi i stavi u brašno. Doda se mast, jaje, šećer, sol i još toliko mlijeka da se na dasci umijesi polumekano tijesto, koje se ostavi da miruje 20'. Za nadjev se sir izmrvi i s vrhnjem, žutanjkom i šećerom glatko izmiješa. Dodaju se još grožđice i čvrst snijeg u koji se utuče šećer. Veća se tepsija (30—32) namaže sa masti i dno obloži sa ¾ dignutog tijesta, a preko njega namaže nadjev od sira. Kuhani mak stavlja se u manjim hrpicama na sir. Preostalo tijesto se tako tanko razvalja da se njime može pokriti nadjev. Kolač se mora dizati još 10', namaže rastopljenim maslacem i peče kod umjerene topline oko 1 sat.

Kolač s jabukama

Ovaj se kolač sastoji od dizanog tijesta, smjese od voća i smjese od sira.

Tijesto:	Smjesa od voća:	Smjesa od sira:
20 dkg brašna	¾ kg jabuka	40 dkg sira
soli	5 dkg grožđica	2 žlice vrhnja
2 dkg pjenice	1—2 žlice šećera	1 jaje
6—8 žlica mlijeka	sok od ½ limuna	12 dkg šećera
4 dkg šećera		korice od ½ limuna
2 dkg maslaca		

Načini se dizano tijesto, stavi u namazanu tepsiju ili šerpu i ostavi da se diže. Dotle se pripremi smjesa od voća i sira. Jabuke se ogule, izribaju na ribežu na ploške, izmiješaju s pridodacima i stave na dignuto tijesto. Zatim se sir protisne (ili viljuškom izmrvi), dodaju ostali sastojci i stavi na jabuke. Kolač se odozgor može premazati razrijeđenim žutanjkom i peče kod umjerene topline oko ¾ sata.

Pita

Tijesto:

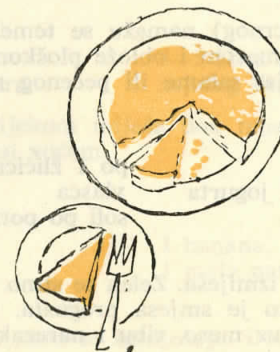
25 dkg brašna
15 dkg maslaca ili margarina
2 žlice šećera u prahu
soli
2 dkg pjenice ili
1 žličica praška za pecivo
2—3 žlice mlijeka
1 jaje

Nadjev:

2—3 žutanjka
8+2 dkg šećera u prahu
6 žlica vrhnja
30 dkg sira (ocijeđenog)
1 žlica brašna ili 2 dkg mrvica
korica i sok od ½ limuna
snijeg od bjelanjka
5 dkg grožđica

Pripremi se nadjev tako da se žutanjci izmiješaju sa šećerom, doda vrhnje, protisnuti (pasirani) sir, brašno, kosana korica od limuna i čvrst snjieg u koji se utuče 2 dkg šećera. Tijesto: Najprije se pjenica rastopi u mlijeku, potom brašno izmrvi s margarinom, malo posoli, doda šećer, jaje i pjenica i brzo se umijesi tijesto. Njime se obloži dno tepsije (br. 30), izbode viljuškom i ispeče na pola. Zatim se nadjene i peče do kraja. (Od jajeta se ostavi malo žutanjka, razrijedi vodom i namaže površina nadjeva prije pečenja). Pita se u tepsiji malo ohladi i izreže na ploške. Može se posuti vaniljnim šećerom.

Torta od sira priprema se na isti način kao i pita. Jedan dio tijesta se razvalja i njime obloži dno oblika za tortu. Drugi dio se također razvalja tako, da se može obložiti ostali dio oblika tj. strane i rub. Oblik za tortu treba biti takav da se može otvoriti i pečena torta izvaditi bez poteškoća.



JELA OD DOMAĆEG ŽERVEA

Slana jela:

Sir od vrhnja	Umak
Namaz	Majonez
Obložen kruh	Salata

Sir od vrhnja (domaći žerve) može se pripremiti od slatkog ili kiselog vrhnja. Obično se radi od kiselog vrhnja koje za tu svrhu treba da bude svježe i gusto, ali ne prekiselo. Vrhnje se ulije u vlažnu vrećicu od platna i ostavi dok se ocijedi. Dobiveni sir — žerve obično se upotrebljava kao namaz i ukras za sendviče. Uz dodatak mlijeka, mirodija, povrća, jaja, voća i šećera pripremaju se razna jela, slana i slatka.



Namaz

Temeljna smjesa:
10—15 dkg sira — žervea
2—3 žlice mlijeka

Začin:
po 1 žličicu kosanog vlasca i peršunova lišća
½ žličice senfa

Sir se s mlijekom glatko izmiješa i doda začin. Maže se na ploškice kruha ili prepečenca .

Obložen kruh (sendvič)

Ploške kruha (najbolje crnog) namažu se temeljnom smjesom od žervea ili prije opisanim namazom i obložе ploškom rajčice, krastavca, paprike, tvrdo kuhanog jaja, salame ili pečenog mesa.

Umak

10 dkg sira — žervea
6 žlica mlijeka, vrhnja ili jogurta
1 žličica limunovog soka
1 žličica senfa
po 1 žličica peršunova lišća ili vlasca
soli po potrebi

Sir se s mlijekom glatko izmiješa. Zelen se sitno skoše i s ostalim sastojcima umiješa u sir. (Ako je smjesa pregusta, razrijedi se s još malo mlijeka). Umak se daje uz meso, ribu i narezak, a može se njime začiniti i zelena salata.

Brzi majonez

10 dkg sira — žervea
3 žlice mlijeka ili vrhnja
1 svježi žutanjak
limunova soka po ukusu, na vrhu noža crvene paprike, nekoliko kosanih kapara

U sir koji se s mlijekom glatko izmiješa doda se žutanjak i ostali sastojci. Daje se uz meso, ribu, povrće i salatu od krumpira.

Žerve — salata

20 dkg sira — žervea
4 žlice mlijeka
2 žlice limunova soka
vrlo malo papra
3 žlice kuhanog graška
3 žlice kuhanih mahuna
3 žlice kuhane cvjetače

U sir koji se s mlijekom glatko izmiješa doda se limunov sok, papar i povrće. Salata se jede uz meso ili se tom smjesom napune izdubene rajčice, kuhani izdubeni krumpiri ili tuljčići od salame. Nadjeveno se povrće odozgor ukrasi istim sirom bez ostalih sastojaka (temeljnom smjesom). Žerve — salata jede se za večeru ili zakusku.

Slatka jela:

Brza krema od vanilije
Voćna krema kao namaz
Sir — žerve s voćnim sokom
Poslastica od jabuka
Žerve zajutrak



Brza krema od vanilije

20 dkg sira žervea
2 paketića vaniljnog šećera
4—5 žlica mlijeka
svježeg ili ukuhanog voća

Sir se sa šećerom i mlijekom miješa dok masa ne postane pjenušava. Stavi se u čašice i ukrasi voćem.

Voćna krema (namaz)

20 dkg žervea
1 žlica mlijeka
1 žlica šećera
1 banana
1 mala naranča

Sir, šećer i mlijeko pjenušavo se izmiješaju. Doda se sitno izrezano voće, namaže rahlo na kruh, slatki prepečenac ili kekse.

Sir — žerve sa voćnim sokom

20 dkg žervea
4 žlice mlijeka
4 žlice voćnog soka
2 žlice kosanih oraha

Sva slatka jela od sira žervea jedu se hladna.

U žerve se stavi mlijeko i pjenušavo izmiješa. Doda se voćni sok i ulije u male čašice. Odozgo se pospe orasima. Daje se s prepečencem ili keksima.

Poslastica od jabuka

20 dkg sira — žervea
4 žlice mlijeka
2 žlice šećera
2 žličice limunova soka
2 jabuke (oko 15 dkg)
4 žlice drugog voća
1 žličica limunova soka

U pjenušavo izmiješan sir (s mlijekom i šećerom) doda se limunov sok. Jabuke se operu, izribaju na sitne rezance, a drugo se voće (s obzirom na vrstu) sitno izreže. Obje se mase nakapaju limunovim sokom, stave u zdjelicu i pokriju kremom od sira. Ova se poslastica servira uz kekse ili prepečenac.

Žerve-zajutrak (za 1 osobu)

10 dkg sira — žervea
3 žlice mlijeka
1 žličica limunova soka
1 žličica meda
2 žlice kosanog voća
1 žlica kosanih oraha

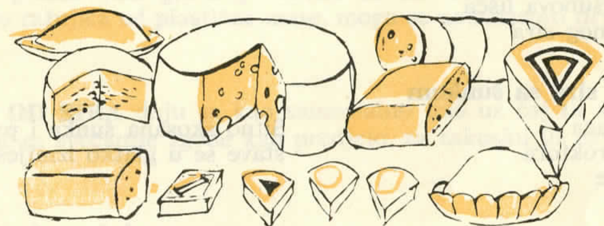
U sir izmiješan mlijekom dodaju se ostali sastojci. Uz ovaj zajutrak može se dati i crni kruh.

JELA S TVRDIM SIROM

Hladna jela:

Jednostavni sendviči
Mali sendviči:
— s namazom od sira
— s namazom od sira s povrćem
— s namazom od sira s ribom
— s namazom od sira sa šunkom
Mali obloženi sendvići
Ražnjići

Salate od sira:
— s lukom
— sa svježom paprikom
— sa svježom rajčicom
— s celerom i jabukama
— s kuhanim povrćem
Rajčice punjene salatom
Pladanj sa sirom



Jednostavni sendviči

5—10 dkg maslaca ili
2—3 žlice majoneza (gotovog)
20—25 dkg tvrdog sira trapista, ementalera, edamera ili prema ukusu
ploške rajčice i krastavca
kosani vlasac
kruh crni ili bijeli (za 8—12 sendviča)

Za veću količinu sendviča najbolje je uzeti kruh u obliku kutije. Izreže se po duljini u listove (oko 1 cm debele koji se namažu namazom, a onda izrežu u jednake ploškice i oblože po volji.

Kruh se izreže u ploške (6—7 cm velike i oko 1 cm debele). Sir se također izreže u obliku kruha. Pripremi se glatko izmiješani maslac (u koji se može dodati kosani vlasac) i ostali sastojci za sendviče. Ploške kruha se namažu maslacem ili majonezom, obložе sirom, ploškom rajčice i krastavaca (ili drugim povrćem s obzirom na godišnju dobu). Do upotrebe se sendviči pokriju i ostave na hladnome mjestu.

Mali sendviči (za svečanije zgode)

Mali sendviči se pripremaju od bijelog kruha, roščića ili slanih keksa. Veličina je ovih sendviča najviše 4 cm i prema tome se izreže kruh ili pecivo, okruglo ili četvrtasto (1 cm debelo). Namažu se dobrim **namazom** od sira, s povrćem, ribom, ili šunkom ili kojim drugim namazom prema ukusu i mogućnostima. Slože se ukusno na pladanj i daju uz čaj, vino ili pivo.

Namaz od sira

5 dkg maslaca
5 dkg sira gorgonzola

U glatko izmiješan maslac protisne se (pasira) sir.

Namaz od sira s povrćem

5 dkg maslaca
½ žlice kosanog špinata
½ žlice peršunova lišća
2 žlice ribanog sira

Maslac se omekša i s povrćem i sirom glatko izmiješa.

Namaz od sira sa šunkom

5 dkg maslaca
5 dkg sira rokfora
5 dkg šunke

Sitno skosana šunka i protisnut sir stave se u glatko izmiješan maslac.

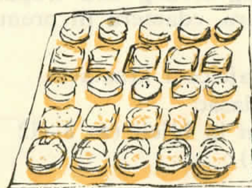
Namaz od sira s ribom

5 dkg maslaca
5 dkg sira ementalera
2 sardine

Sardine se očiste i sitno skošu. — Maslac se glatko izmiješa i u nj se riba sir. Dodaju se sardine i sve zajedno dobro promiješa.

Mali obloženi sendviči

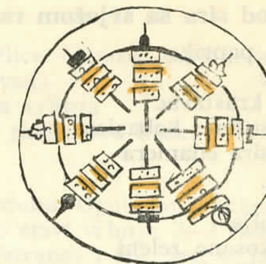
5 dkg maslaca
1 mala glavica mekane salate
10 dkg sira edamera
5 dkg šunke



Salata se očisti, opere i ocijedi. Maslac se glatko izmiješa. Sir i šunka se izrežu na male komadiće. Salata se izreže na komadiće koji odgovaraju veličini i obliku kruščića i nakaplje limunovim sokom. Ploškice kruha ili peciva namažu se tanko maslacem, obložе najprije salatom na koju se polože komadići sira i šunke. Gotovi sendvići ostave se na hladnome i posluže uz čaj, pivo ili vino.

Ražnjići

8—12 malih ražnjića (od plastične mase)
20 dkg sira (trapista ili edamera) u komadu
10 dkg salame (u komadu)
15 dkg šunke (u komadu)
1 veliki kiseli krastavac
3 dkg maslaca



Sir, salama, šunka i kruh izrežu se u 1 cm debele i 3 cm velike kvadratiće, a krastavci u ploške. Kruh se namaže maslacem. Na ražnjiće se nabadaju pripremljeni komadići naizmjence: sir — šunka — krastavac, ili salama — sir — krastavac itd. Često se osim ovih namirnica nabode i po koja boba grožđa, ploškica banane ili kruške. Ražnjići se daju za svečanije prilike (iza glavnog obroka ili za zakusku) uz vino ili čaj. (Namjesto ražnjića od plastične mase, mogu se upotrijebiti drveni štapići).

SALATE OD SIRA daju se kao samostalno jelo uz čaj ili vino s crnim kruhom, a za svečanije zgode kao predjelo, za zakusku ili uz večeru.

Salata od sira s lukom

25 dkg tvrdog sira (po volji)
1 glavica luka
ulja i octa
soli i papra

Salatu od sira dobro je pripremiti barem ½ sata prije jela.

Sir se izreže na male štapiće, a luk na tanke kolutove. Od ulja, soli, papra i octa načini se mješavina, doda luk, dobro izmiješa i začini sir.

Salata od sira sa svježom paprikom

25 dkg trapista ili gauda sira
1 crvena paprika
1 zelena paprika
1 luk

Začin:
2—3 žlice ulja
1 žličica senfa
soli, octa, papra

Paprike se očiste, operu i izrežu na štapiće. Luk se skoše. Ulje se izmiješa sa soli, paprom i octom. Sir se izreže na štapiće, doda se paprika i luk, prelije začinom i sve promiješa. Salata treba da stoji na hladnome do upotrebe.

Salata od sira sa svježom rajčicom

1 zelena paprika
2 rajčice
1 kiseli krastavac
10 dkg sušene kobasice
20 dkg sira edamera

Začin:

3 žlice ulja
1 žlica kosane zeleni
(peršun ili vlasac)
soli, octa i papra po ukusu



Paprika i rajčice se operu, očiste, ocijede i izrežu u štapiće. Krastavac, kobasice i sir se također izrežu u štapiće. Sastojci za začin se izmiješaju. Načini se salata i ostavi na hladnome do upotrebe.

Salata od sira s celerom i jabukama

15 dkg pečenog mesa
1 korijen celera (10 dkg)
2 manje jabuke
20 dkg sira ementalera

Začin:

3—4 žlice majoneza (gotovog)
1 žličica senfa
soli

Namjesto majoneza može se salata začiniti sa običnim začinom.

Celer i jabuke se operu, očiste i izrežu na štapiće, meso i sir se izrežu na štapiće. U majonez se umiješa senf i sol. Sastojci za salatu se izmiješaju s majonezom.

Salata od sira s kuhanim povrćem

20 dkg kuhanog graška
20 dkg kuhanih krumpirića
1 kiseli krastavac
10 dkg salame ili kobasica
20 dkg sira grojera ili edamera

Začin:

3—4 žlice majoneza (gotovog)
1 žličica senfa
soli i papra

Salata s kuhanim povrćem priprema se na isti način kao prije opisane salate.

Rajčice punjene sa salatom od sira

8 malih ili 4 veće rajčice
(čvrste, zrele)
2 male kiselkaste jabuke
10 dkg šunke
15 dkg sira edamera
2—3 žlice čvrstog majoneza
(gotovog)
1 žlica vrhnja
soli i peršunova lišća

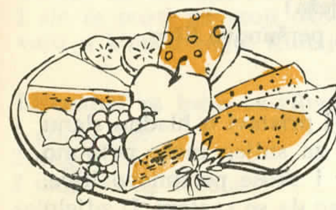
Rajčice se operu, obrišu, odrežu kapice i izdubu. Oguljene jabuke, šunka i sir se izrežu u male rezance. U majonez se stavi vrhnje, 2—3 žlice guste moždine iz izdubenih rajčica (koštice se odstrane) i sol. Sve se izmiješa. Tom se smjesom napune rajčice, pospu kosanim peršunovim lišćem ili vlascem; drže se na hladnom mjestu. Punjene rajčice daju se za večeru uz čaj ili za hladnu zakusku.

Pladanj sa sirom daje se poslije ručka ili večere i za zakusku.

Na jednostavan pladanj stavi se 1—2 vrste sira (npr. namaz od svježeg kravskog sira ili sira-žervea, ploške trapista ili kojeg drugog sira i malo povrća (rotkvice, izrezane rajčice ili paprike, kiseli ili slani krastavci). Uz sir treba servirati i voće, i to na istom pladnju ili na posebnom tanjuru.

Na pladanj za svečanije zgode stavi se više vrsta tvrdog sira i jedan namaz mekog sira, npr. edamer,, ementaler, trapist, gorgonzola ili grojer, trokuti »Zdenka« sira, »Pionir« za mazanje. Često se stavlja i maslac. Uz sir redovno se daje povrće (kao rotkvice, rajčice i paprike) i voće (jabuke, kruške, grožđe, banane i sl.). Ukus voća i sira vanredno se slažu, a osim toga ovakva kombinacija odgovara zdravoj ishrani. Sve što se stavlja na pladanj, treba postaviti ukusno; jedan dio pladnja ostavi se za voće i povrće. Kod toga treba paziti da pladanj ne bude prenatrpan.

Ako se voće ne da ukusno smjestiti, složi se posebno na tanjuru ili košarici. Isto tako treba dati više vrsta kruha (crni ili bijeli kruh, pecivo, prepečenac, slane štapiće).





TOPLA JELA OD TVRDOG SIRA

Juha od krumpira (s ribancem)

4 mala krumpira (20 dkg)
1 l vode
1 žlica krutog maslaca
1 šalica mlijeka
1 šalica ribanog sira (6 dkg)
2 jaja (svježa)
sol, papar, peršunovo lišće

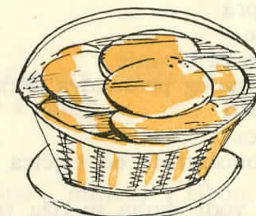
Krumpir se opere, oguli, izreže na sitne kockice i pristavi u hladnu slanu vodu. Kuha se dok toliko omekša da se šibom za snijeg može potpuno razmiješati. Dok se krumpir kuha, izriba se sir i skoše peršunovo lišće. Kuhanom razmiješanom krumpiru doda se maslac da se rastopi. U zdjelu za juhu se stavi vruće mlijeko, sir i dobro razmućena jaja. Nalijeva se kipućom krumpirovom juhom uz neprekidno miješanje. Prije jela juha se pospe peršunom.

Juha s jajima (s ribancem)

1 kocka goveđe juhe
1 litra vode
4 ploške bijelog kruha
2 dkg maslaca
4 jaja (svježa)
voda, sol i ocat
6 dkg sira za ribanje
peršunovo lišće

Pripremi se juha od kocke. Kruh se speče na maslacu. Sir se izriba, peršun skoše. U kipuću vodu u koju se stavi malo soli i octa oprezno se razbiju jaja, jedno za drugim. Brzo se žlicom ovije bjelanjak oko žutanjka i jaja se kuhaju 3—4 minute. Izvade se rupičastom žlicom i dobro ocijede. Ploške kruha stave se u 4 duboka tanjura, na svaku se plošku metne jaje i nalije vrućom juhom. Gotova se juha pospe sirom i kosanim peršunom.

Juha od luka s ribancem



1 kocka goveđe juhe
I litra vode
4 male glavice luka
4 dkg maslaca
soli i papra
8 ploškica (okruglih) prepečenog kruha
6 dkg sira za ribanje

Pripremi se juha od kocke. Luk se očisti, izreze na tanke ploškice i na maslacu peče dok porumeni, posoli se i popapri i nalije vrućom juhom. Izriba se sir. (Juha se priprema u zdjeli u kojoj se nosi na stol, veličine 1½ l). Površina se obloži kruhom i pospe sirom. Juha se stavi u vruću pećnicu, ostavi 10' a zatim odmah nosi na stol.

Žličnjaci za juhu (s ribancem)

2 dkg maslaca
1 jaje, soli
4—5 dkg krupice
2 žlice ribanog sira
1 l juhe od kocke ili od rajčica

Maslac se omekša i sa jajem pjenušavo izmiješa. Doda se sol, krupica i sir te pusti da stoji oko 20'. Žličicom se režu mali žličnjaci i ukuhavaju u kipuću juhu. Kuhaju se polagano 10'.

Lijevanci za juhu (s ribancem)

1 cijelo jaje
2 dkg mrvica
2 dkg oštrog brašna
soli
1 žlica miljeka
2 žlice ribanog sira
1 litra juhe

Jaje se izmiješa sa brašnom, mrvicama, soli, mlijekom i sirom. (Ako je pregusto, doda se još malo mlijeka). Smjesa se pomoću žlice lijeva u juhu koja lagano vrije i kuha 3'.

Riža od parmezana

2 dkg margarina
1 jaje
1 žlica mlijeka
soli
2 dkg ribanog parmezana
2—3 žlice mrvica
1 l juhe

U omekšani margarin stavi se jaje i pjenasto izmiješa. Doda se soli, mlijeka, parmezana i mrvica po potrebi. Smjesa se kroz ribež protiskuje u kipuću juhu.

Nadjeveni goveđi odresci (s ribancem)

4 odreska (oko 30 dkg)
soli i papra
5 dkg riže
6 dkg sira za ribanje
1 žlica kosanog peršunova lišća
5 dkg masti
5 dkg luka
1 žlica koncentrata od rajčica



U slanoj vodi skuha se riža (ne premekano). Odresci se rastuku, posole i popapre. Sir se izriba. Luk se skoše. Načini se nadjev tako da se riža ocijedi, izmiješa s peršunom i sirom. Odresci se nadjenu, saviju, zavežu koncem i na masti peku sa svih strana. Izvade se i na istoj se masti lagano isprži luk. Dodaju se odresci i uz podlijevanje vodom ili juhom pirjaju dok meso ne omekša. Zatim se u sok stavi konzerva od rajčice, razrijedi vodom po potrebi i prokuha. Nadjeveni odresci daju se s pirjanim povrćem (mrkvom, mahunama, špinatom, graškom), zelenom salatom ili umakom od povrća.

Teleći odresci s edamerom

4 odreska (oko 30 dkg)
soli
brašna
4 dkg masti
4 ploške sira edamera
4 ploškice šunke
4 manje zrele rajčice
soli, papra i peršunova lišća

Odresci se očiste od kožica, rastuku, posole, omotaju u brašnu i na vrućoj se masti (u tavi) svi odjednom speku s obje strane. Zatim se na svaki odrezak položi šunka i sir, pa se dalje peku u pećnici dok se sir ne počne rastapati. Odresci se izvade iz masti i stave na vruć tanjur. (Dok su odresci u pećnici, rajčice se operu, ogule, izrežu na ploške i sjemenke odstrane). Na preostaloj se masti, rajčice naglo propirjaju, posole, popapre, doda peršun, polože na odreske i odmah posluže. Uz to se servira pirjana riža, pire ili prženi štapići od krumpira.

Umak od sira (ementalera)

4 dkg maslaca
4 dkg brašna
$^3/_8$ l mlijeka
soli
5 dkg ementalera
1 žlica kosanog vlasca

Na rastopljenom maslacu brašno se malo propprži (nesmije požutjeti) i zalijeva polagano toplim mlijekom. Miješa se i kuha 5'. (Ako je pregusto doda se još malo vrućeg mlijeka). Ementaler se izriba, zajedno s vlascem umiješa u umak i više ne kuha. Umak se daje uz toplo meso, ribu, rižu, krumpir i cvjetaču, a služi i kao preliv za jela koja se prepeku u pećnici.

Umak od sira ribanca

1 žutanjak
1 žlica brašna
2 šalice mlijeka
15 dkg sira za ribanje
soli i papra

U kotlić ili lončić stavi se žutanjak, brašno i mlijeko i šibom za snijeg sve se glatko izmiješa. Doda se malo soli, papra i ribani sir. Smjesa se tuče na slaboj toplini, dok se zgusne. Umak se daje topao uz meso, krumpir, tjesteninu ili povrće.

Poriluk prepečen (s ribancem)

8 kom mladog poriluka
4 ploške šunke

Preliv:

3 dkg maslaca
2 dkg brašna
$^1/_8$ l vode od poriluka
$^1/_8$ l mlijeka
soli i papra
3 žlice ribanog sira
1 žutanjak
2 žlice ribanog sira
mast za oblik

Poriluk se očisti od tvrdih zelenih dijelova, opere i skuha u malo slane vode. Sir se izriba. Pripremi se preliv tako da se maslac rastopi, s brašnom propprži u bijeli zapržak, zalije vodom od kuhanog poriluka i mlijekom, soli se i papr,i dobro prokuha i glatko izmiješa. Makne se s vatre, umiješa sir (3 dkg), žutanjak i više se ne kuha. Po 2 poriluka se omotaju s jednom ploškom šunke, slože u namazan oblik (vatrostalnu zdjelu), preliju umakom, pospu ostatkom sira i prepeku u pećnici oko 20'. Daje se uz kuhani krumpir za ručak ili večeru.

Cvjetača prepečena (s ribancem)

1 cvjetača (oko ¾ kg)

P r e l i v :

3 dkg maslaca

2 dkg brašna

1 žlica gusto ukuhanih rajčica

2 dl vode od kuhane cvjetače

1/8 l vrhnja

soli i papra

4 žlice ribanog sira

1 žutanjak

2 žlice ribanog sira

mast za tepsiju

Sir se izriba. Maslac i brašno isprže se u bijeli zapržak koji se nalijeva vodom od cvjetače u kojoj se razmiješa konzerva od rajčice i vrhnje. Kad preliv dobro prokuha, makne se s vatre, doda žutanjak i sir (4 žlice). Cvjetača se stavi u namazanu tepsiju, prelije umakom, pospe ostalim sirom i prepeće u pećnici oko 20'. Poslužuje se s rižom, krumpirom ili salatom za ručak ili večeru.

Nabujak od špinata (s ribancem)

¾ kg špinata

slane vode za kuhanje (¼ l)

4 jaja

1/8 l vrhnja ili mlijeka

soli

6 dkg sira za ribanje

3 dkg sira za ribanje

mast, mrvice za oblik

Špinat se očisti, brzo opere i naglo kuha (pokriven 4—5'). Sir se izriba. Stuče se čvrst snijeg od bjelanjaka. Zatim se špinat samelje na stroj za meso ili sitno skoše. Oblik se namaže i pospe mrvicama. U špinat se umiješa vrhnje, žutanjci, sol, sir (6 dkg) i snijeg. Smjesa se stavi u pripremljenu tepsiju, pospe s ostalim sirom i peče kod umjerene topline oko 25'. Uz nabujak se poslužuje pire od krumpira ili riža.

Riža s rajčicama i edamerom

½ kocke goveđe juhe

½ l vode

1 mala glavica luka

4 dkg maslaca

2 žlice koncentrata od rajčice

25 dkg riže

soli

3 svježe manje rajčice

15 dkg sira edamera

Pripremi se juha od kocke (za zalijevanjne riže) i u njoj razrijedi koncentrat od rajčice. Luk se sitno izreže i na maslacu lagano isprži. Doda se riža, zalije pripremljenom juhom, malo posoli i kuha polagano dok omekša (ne smije se raskuhati). Sir se očisti i izreže u 4 ploške, a rajčice operu i također izrežu na ploške. Kad je riža kuhana, površina se obloži najprije rajčicama (malo se posole) pa ploškama sira. Jelo se peče u pećnici kod jače topline, dok se sir počne rastapati (oko 10'). Daje se za ručak sa zelenom salatom.

Punjene tikvice (s ribancem)

1 kg tikvica (8 komada)

N a d j e v :

2 dkg maslaca

1—2 žutanjka

4 dkg sira za ribanje

soli i papra

peršunova lišća

2 bjelanjka

4 dkg masti

Tikvice se ogule, odreže vrh, izdubu se i odstrane sjemenke. Pripremi se nadjev: izdubena sredina se skoše, sir se izriba, peršun skoše i stuče snijeg od bjelanjka. Maslac se sa žutanjcima glatko izmiješa, doda izdubena sredina, sol, papar, peršun, sir i snijeg. Tikvice se napune, zatvore odrezanim vrhom koji se pričvrsti čačkalicom. Peku se na masti u pećnici ili se kuhaju u umaku od rajčica. Poslužuju se za ručak s krumpirom ili rižom i salatom.

Prženi krumpiri s ementalerom

1 kg krumpira

3—4 žlice ulja

25 dkg ementalera

ili trokuta (»Zdenka« sir)

Krumpir neka bude po mogućnosti jednake veličine. (Mladi se krumpir opere i osuši, a stari se opere, osuši i tanko oguli). Razreže se po duljini na pol, namaže uljem i poslaže (prerezom prema gore) na plitki lim koji se također malo namaže s uljem. Posoli se i peče u pećnici oko 20'. Zatim se na svaki krumpir stavi ploškica ementalera i dalje peče dok se sir ne počne rastapati. Može se posuti crvenom paprikom i odmah nositi na stol.

Uz to se poslužuje salata (zelena ili od kiselog zelja).

Pogačice od sirovog krumpira (s ribancem)

¾ kg krumpira

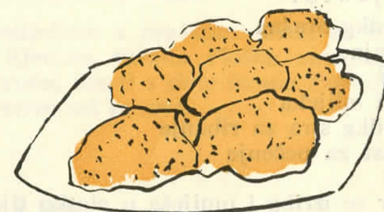
1—2 jaja

3—4 žlice brašna

10 dkg sira za ribanje

soli

mast ili ulje za prženje



Sir se izriba, izmiješa sa brašnom, jajima i posoli. Krumpir se opere, obriše, oguli, izriba na ribežu na rezance i umiješa u smjesu. Žlicom se ta smjesa vadi i stavlja na vruću mast. Žličnjaci se viljuškom malo rastanje da budu kao pogačice i prže se žuto s obje strane. Poslužuju se vrući sa zelenom salatom ili uz varivo.

Pržene kuglice od krumpira (s ribancem)

¾ kg krumpira	1 jaje
1 jaje ili 1 žutanjak	mrvica
3—4 žlice brašna	masti za prženje
10 dkg sira za ribanje	soli

Krumpir se opere, oguli, izreže na veće komade i u malo slane vode mekano skuha. Sir se izriba. Kuhani krumpir se ocijedi, protisne kroz sito (kao za tijesto), doda mu se sol, jaja, brašno i sir i lagano izmiješa. S dvije žličice oblikuju se kuglice, omotaju u razmućenom jajetu i mrvicama, i prže u vrućoj masti. Daju se uz pirjano povrće ili se nabodu na čačkalice i poslužuju uz čaj.

Pržene pogačice od rezanaca (s ribancem)

3 šalice (veće) kuhanih rezanaca (ili 15 dkg nekuhanih)	8 dkg sira za ribanje
2—3 jaja	10 dkg suhe slanine
soli	5 dkg masti
	vlasca

Rezanci se skuhaju, sir izriba, slanina skoše, vlasac se sitno izreže. U dubljoj zdjeli jaja se dobro šibom rastuku, dodaju rezanci, sol, sir i sve se izmiješa. Na tavi se slanina rastopi, doda mast i, kad je vruća, prži se na njoj po 1 puna žlica smjese od rezanaca (za 1 pogačicu). Svaka se pogačica viljuškom rastanji i peče s obje strane dok požuti. Pržene pogačice pospu se s vlascem i daju za ručak uz varivo od povrća ili za večeru uz salatu.

Palačinke s ribancem (prepečene)

Tijesto:	Preliv:
24 dkg brašna	3 dkg maslaca
2 jaja	3 dkg brašna
soli	4 dl mlijeka
½ l mlijeka	soli
10 dkg sira za ribanje	3 žlice ribanog sira
mast za pečenje	masti za tepsiju

Sir se izriba i umiješa u glatko tijesto od brašna, jaja i mlijeka. Tijesto se soli. Ispeku se palačinke (oko 15 komada), slože u namazanu tepsiju ili vatrostalnu zdjelu, preliju prelivom, pospu sirom i prepeku u pećnici kod veće topline oko 20'. Za preliv popрži se brašno u rastopljenom maslacu (bijeli zapržak), dolijeva se polagano vrućim mlijekom, miješa dok bude glatko i posoli po ukusu. Palačinke s prelivom daju se za ručak ili večeru s pirjanim povrćem ili zelenom salatom.

Nabujak od krupice (s ribancem)

1 l mlijeka	2—3 jaja
malo soli	10 dkg šunke
2 dkg maslaca	4+2 dkg sira za ribanje
20 dkg krupice	mast i mrvice za tepsiju
5 dkg maslaca	

U mlijeko se stavi sol i maslac (2 dkg). Kad zakuha, uspe se krupica, skuha gusto i ohladi. Sir se izriba, šunka skoše. Omekšani maslac (5 dkg) dobro se izmiješa sa žutanjcima, doda ohlađena krupica (žlica po žlica), sir (4 dkg), šunka i na kraju čvrst snijeg od bjelanjaka. Smjesa se stavi u namazanu i posutu tepsiju, pospe odozgo ostalim sirom, peče u pećnici ½ do ¾ sata. Poslužuje se s umakom od rajčice ili zelenom salatom.

Prženi edamer

4 deblje ili 8 tankih ploški sira
3 dkg brašna
1—2 jaja
10 dkg mrvica
mast za prženje

> Kod prženja (pohanja) se u jaja stavlja malo soli i nekoliko kapi ulja; time se sprečava otpadanje kore.

Jaja se s nekoliko kapi vode, ulja i malo soli dobro rastuku. Mast se ugrije. Sir se omota u brašnu, jajetu i mrvicama, pa opet u jajetu i prži s obje strane. Poslužuje se odmah uz varivo ili zelenu salatu.

Sir u lijevanom tijestu

4 deblje ili 8 tankih ploški ementalera	½ žličice praška za pecivo
	soli
Tijesto:	1 jaje
	1 dl vina
8 dkg brašna	mast za prženje

U dublju zdjelicu stavi se brašno izmiješano s praškom. Doda se malo soli, jaje, i s vinom načini glatko lijevano tijesto. Ploške ementalera (7 × 7) umaču se u tijesto i prže u vrućoj masti s obje strane. Poslužuju se vruće sa zelenom salatom ili uz varivo od povrća.

Sir u prženom kruhu

8 tankih ploški bijelog kruha	2 jaja
ploške edamera (1 cm debelo)	soli i crvene paprike
¼ l mlijeka	masti za prženje

Među dvije ploške kruha stavi se po jedna ploška sira. Ovako sastavljen kruh razreže se dijagonalno da se dobije 8 trokuta. Jaja se sa soli, paprikom i mlijekom dobro razmute. Mast se ugrije, kruh se umoči u mlijeko

i ostavi dok upije malo mlijeka i omekša. Zatim se prži u vrućoj masti s obje strane dok požuti. Pržen kruh sa sirom, poslužuje se odmah uz varivo ili salatu.

Pržena jaja s ribancem

4 jaja
2 žlice vode
soli
4 žlice ribanog sira
1 žličica kosanog peršunova lišća
3 dkg maslaca ili 2 žlice ulja

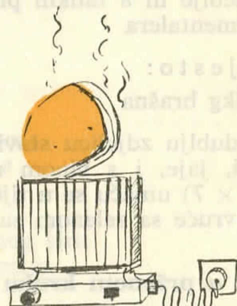
Jaja se sa vodom dobro razmute, doda sol i sir. Peku se na vrućem maslacu uz miješanje. Stave se na topao tanjur, pospu peršunom i odmah posluže. Sir se može poslužiti i posebno (— u tom se slučaju ne umiješa u jaja).

Pržena jaja s edamerom

4 jaja
2 žlice vode
8 dkg edamera
5 dkg masne šunke
2 dkg maslaca
soli i vlasca

Jaja se sa vodom dobro rastuku; sir se izreže na sitne kockice i doda jajima. Šunka se izreže na komadiće, vlasac se skoše. Na vrućem maslacu se šunka peče tako dugo dok slanina postane prozirna, dodaju se jaja i peku bez miješanja dok se donja strana skruti (da se viljuškom može podići od dna), a gornja ostane kao krema. Jaja se stave na ugrijani tanjur, pospu vlascem i odmah posluže sa zelenom salatom, rotkvicom, paprikama ili rajčicama. Daju se za doručak ili večeru.

Pržena jaja na prepenčencu (s ribancem)



4 jaja
4 žlice mlijeka
soli i papra
4 žlice ribanog sira
8 ploškica prepečenog kruha
3 dkg maslaca
8 listića zelene salate
peršunovo lišće

Kruh se prepeče (na štednjaku ili u pećnici) i obloži sa listićem salate koji se nakaplje limunovim sokom. Sir se izriba, peršun skoše. Jaja se razmute, doda im se mlijeko i sir. Na vrućem maslacu peku se jaja i lagano miješaju, dok zgusnu koliko treba. Na kruh obložen salatom polože se pečena jaja, pospu peršunom i odmah ponude. Daju se za doručak ili večeru uz čaj.

MALA TOPLA JELA S PREPEČENCEM (toast)

Mala topla jela s prepečencem brzo se pripremaju; jedu se čim su gotova, tj. još vruća, za doručak ili večeru uz čaj ili vino.

Prepečenac s ribancem (toast) I.

4 ploške prepečenca
3 dkg maslaca
4 ploškice šunke
1 žličica senfa
4 žlice ribanog sira

Prepečenac se namaže maslacem, obloži šunkom, namaže senfom i pospe sirom. Stavi se na lim i peče u vrućoj pećnici dok se sir ne počne rastapati.

Prepečenac s edamerom (toast) II

4 ploške prepečenca
3 dkg maslaca
10 dkg pečenog mesa ili kobasice (ili pirjanog povrća)
4 ploškice edamera (ili gouda sira)

Prepečenac se namaže maslacem, obloži mesom ili povrćem i sirom. — Stavi se na plitki lim i peče u vrućoj pećnici dok se sir ne počne rastapati.

Prepečenac s vinom i ementalerom (toast) III

4 ploške prepečenca
½ dl bijelog vina
3 dkg maslaca
4 ploškice šunke
4 ploškice ementalera

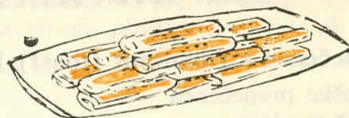
Prepečenac se s jedne strane navlaži vinom, namaže maslacem, obloži šunkom i sirom i peče u vrućoj pećnici oko 10' (dok se sir ne počne rastapati).

Ražnjići (vrući) sa sirom

10—12 drvenih ražnjića (12 cm dugih)
20 dkg telećih jetara
20 dkg sira
10 dkg suhe slanine
2 male glavice luka
1 bjelanjak
10—15 dkg mrvica
mast ili ulje za pečenje

Jetra, slanina i sir izrežu se u 1 cm debele i 3 cm dugačke komadiće, luk se izreže u deblje ploške. Bjelanjak se s malo soli rastuče (toliko da se zapjeni). Na ražnjiće se nabodu jetra, slanina, sir i luk naizmjence. Nabodeni ražnjići umoče se u bjelanjak, omotaju u mrvice i peku na vrućoj masti ili roštilju sa svih strana dok se sir ne počne rastapati. Jedu se vrući uz kruh.

Štapići uz čaj (s ribancem) I.



15 dkg brašna
7 dkg mekanog maslaca
10 dkg ribanog sira
1 žutanjak
soli, crvene paprike, kumina

U brašno se stavi omekšani maslac, sol, sir, ½ žutanjka, malo paprike i brzo umijesi gipko tijesto. Ostavi se na hladnom da miruje oko ½ sata. Potom se tijesto tanko razvalja i kotačićem izreže na uske pruje (15 cm duge) koje se savinu kao spirala. Štapići se slože na plitki lim, namažu preostalim žutanjkom (razrijeđenim vodom), pospu kuminom i peku u vrućoj pećnici dok požute. Poslužuju se topli, a i hladni uz čaj ili vino.

Štapići od sira II

10 dkg margarina
7 dkg ribanca ili tvrdog ementalera
1—2 žlice vrhnja ili mlijeka
soli
20 dkg brašna

Štapići i keksi od sira ostaju dulje svježi u limenoj kutiji.

U omekšan i glatko izmiješan margarin doda se ribani sir, vrhnje, sol i brašno. (Vrhnja treba toliko da se tijesto dade dobro oblikovati). Umijesi se tijesto (mijesi se brzo) i ostavi da miruje ½ sata na hladnom mjestu. Zatim se razvalja oko 4 mm debelo, namaže mlijekom ili razrijeđenim žutanjkom, pospe solju i oguljenim bademima izrezanim u listiće. Iz tijesta se izrežu jednaki štapići, polože na lim i peku kod umjerene topline dok požute.

Keksi od vrhnja s ribancem

25 dkg brašna
6 dkg maslaca ili margarina
7 dkg sira za ribanje
1 cijelo jaje
soli i crvene paprike
$^1/_8$ l gustog masnog vrhnja
3 dkg sira (za posipanje)

Maslac se malo omekša, sir se izriba, jaje se rastuče (od jajeta i vrhnja ostavi se mali dio za mazanje keksa). U brašno se stavi maslac, sir i jaje, malo soli i paprike, te s vrhnjem umijesi tijesto koje se ostavi na hladnom mjestu da miruje ½ sata. Zatim se tanko razvalja i s okruglim nazupčanim oblikom izrezuju keksi. Slažu se na plitki lim, namažu vrhnjem u koje se umiješa jaje, pospu ribanim sirom i peku u jače ugrijanoj pećnici. (Prije pečenja mogu se obložiti polovicom oguljenog badema).

Punjeni keksi

Tijesto:
25 dkg brašna
½ žličice praška za pecivo
15 dkg maslaca ili margarina
10 dkg sira za ribanje
1 žutanjak
soli i crvene paprike
mlijeka po potrebi

Nadjev:
4 dkg mekanog maslaca
4 dkg sira za ribanje
4 dkg rokfora ili žervea
soli i papra
peršunova lišća ili vlasca

Maslac se omekša, sir se izriba, a brašno izmiješa sa praškom. U brašno se stavi maslac i ostali sastojci za tijesto. Brzo se umijesi i ostavi ½ sata na hladnom mjestu. Zatim se tijesto tanko razvalja i okruglim oblikom (ili kotačićem) izrezuju ploškice. Polovina ploškica namaže se razrijeđenim žutanjkom i pospe s kuminom ili oguljenim kosanim bademima, a druga polovica ostavi se prazna. Keksi se peku u dobro zagrijanoj pećnici dok požute. Nadjev se pripremi, (dok tijesto miruje) tako da se u glatko izmiješan maslac stavi ribani sir, protisnuti (pasiran) rokfor ili žerve. Dodaju se mirodije po ukusu i kosan peršun ili vlasac. Po dvije pečene ploškice sastave se nadjevom (prazna i posuta), slože na tanjur i posluže uz čaj ili vino. (Punjeni keksi jedu se dok su svježi).



BRZO PRIPREMLJENA JELA

Izvadak

Strana

IZDANJA ZAVODA ZA UNAPREĐIVANJE DOMAĆINSTVA SRH

1. Kako ćemo se hraniti u siječnju
2. Kako ćemo se hraniti u veljači
3. Kako ćemo se hraniti u ožujku
4. Kako ćemo se hraniti u travnju
5. Kako ćemo se hraniti u svibnju
6. Kako ćemo se hraniti u lipnju
7. Kako ćemo se hraniti u srpnju
8. Kako ćemo se hraniti u kolovozu
9. Kako ćemo se hraniti u rujnu
10. Kako ćemo se hraniti u listopadu
11. Kako ćemo se hraniti u studenom
12. Kako ćemo se hraniti u prosincu
13. Konzerviranje I (ljetno i jesensko)
14. Konzerviranje II (proljetno)
15. Kiseli kupus
16. Sočivice
17. Krumpir
18. Jaje
19. Povrće na jelovniku kroz cijelu godinu
20. Prva odjeća
21. Odjeća za djecu od jedne i pol do pete godine
22. Obroci u tačno vrijeme — praktični savjeti za majke i domaćice
23. Kuhinja za naše domaćinstvo
24. Školska kuhinja za zdravlje djeteta
25. Školska kuhinja i školski vrt
26. Naš školski vrt
27. Praonica za samoposluživanje
28. Servis za pranje rublja
29. Stroj za pranje rublja u domaćinstvu
30. Pletenje i pletena odjeća
31. Bilten
32. Radna odjeća
33. Odjeća i obuća zahtijevaju posebnu njegu
34. Jela brze pripreme

...ne samo odlična poslastica!

Čokoladu treba tretirati zbog njezinih pozitivnih svojstava kao prvorazrednu dopunsku namirnicu u jelovniku suvremenog čovjeka i porodice. Bogata je kalorijama, sadrži veoma hranljive materije i predstavlja snažan izvor energije za organizam.

U čokoladnim proizvodima nalaze se vitamini A i B_1 a također i fosfatidi i mineralne soli, od kojih su fosfatidi i kalcij naročito važni kod ishrane djece i rekonvalescenata. Theobromin oživljava rad mišića i krvotoka, djelujući istodobno i na vegetativni sistem.

HRANJIVOST ČOKOLADE USPOREĐENA S DRUGIM NAMIRNICAMA

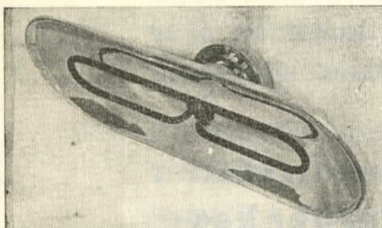
Prehrambeni artikli	Theobromin	Bjelančevine	Masti	Ugljikohidrati	Voda	Kalorična vrijednost	Hranjiva jedinica
Čokolada za jelo	0,7	5	24 5	67	1	520	146
Desertna čokolada	0,7	5,5	32	59	1	560	183
Mliječna čokolada	0,7	10,5	32	54	1	560	203
Punomasno mlijeko	—	3	3,2	4,5	88	60	29
Goveđe meso, polumasno	—	20	8	0,4	70	160	125
Kruh (raženi)	—	6,2	0,4	53,5	38	520	86
Krumpir oljušt.	—	2	0,2	21	75	95	31
Povrće	—	2,7	0,3	9	87	50	23
Svježe voće	—	0,9	—	15	83,5	65	20
Kruh (raženi)	—	6,2	0,4	53,5	38	250	86



TVORNICA ELEKTRIČNIH KUĆANSKIH APARATA, TERMOAPARATA, OPREME I ELEKTROINSTALACIONOG MATERIJALA

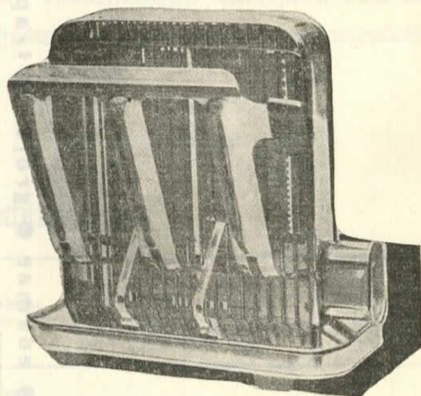
ZAGREB — JUGOSLAVIJA

TELEFON: 53-655, 53-147 - TELEX: 02-258

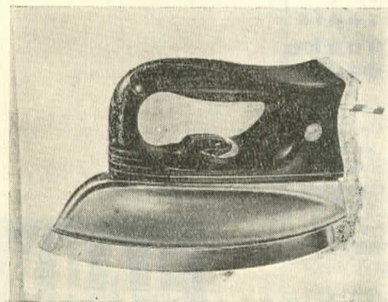


PROIZVODI

Sklopke
Priključnice
Utikače, natikače
OG materijal
Šuko materijal
Pribor za fluor. rasvjetu
Osigurače elemente sa glavama



Bergman pribor
Električna glačala
Električne lonce
Usisače za prašinu
Električne štednjake
Štednjake na kruta goriva
Električne aparate za pranje rublja
Plinske grijalice
Električna i plinska kuhala
Električne gradele



Infra grijalice
Električne bojlere
Mlince za kavu

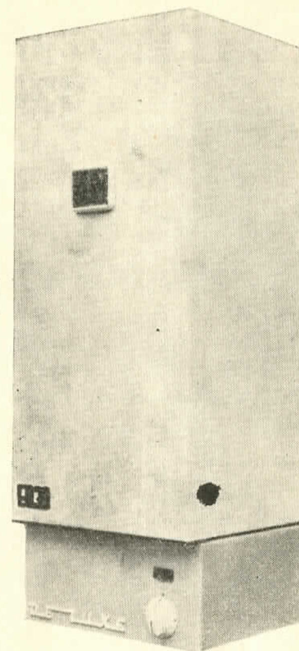
Isporučujemo i montiramo opremu za ugostiteljske i brodske kuhinje

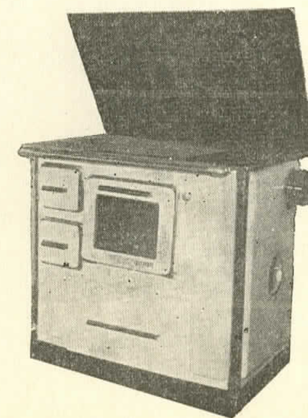
Kontakt

Tvornica električnih kućanskih aparata, termoaparata, opreme i elektro instalacionog materijala.
ZAGREB, Radnička cesta br. 53-55
Telefon 53-655, 53-147 — Telex 02-258

Vam preporuča, nudi, savjetuje







DA I VI BUDETE JEDAN OD POTROŠAČA PROIZVODA TVORNICE ČIJI ZNAK VAM GARANTIRA KVALITETU

